

คัมภีรเมธาธรรม

คัมภีรเมธาธรรม

ธรรมบรรณาการในงานบำเพ็ญกุศล

ครบรอบวันมรณภาพปีที่ ๔๓

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์

(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)

วันที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ.๒๕๔๗

วัดอโศการาม ๑๓๖ หมู่ที่ ๒ ซอยเทศบาลบางปู ๖๐ ถนนสุขุมวิท (กม.๓๑)

ตำบลท้ายบ้าน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๘๐

โทร. (๐๒) ๓๘๙-๒๒๙๙, (๐๒) ๗๐๓-๘๔๐๕

คัมภีร์เมธาธรรม

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๒๖ เมษายน ๒๕๔๗
: ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ที่ปรึกษา : พระครูพุทธิสารสุนทร (บุญกู้ อนุวฑฺฒโน)
อาร์ตเวิร์ค : **กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ**

พิมพ์ที่ บริษัท เฟื่องฟ้า พริ้นติ้ง จำกัด โทร. (๐๒) ๘๙๕-๒๓๐๐-๓ แฟกซ์. (๐๒) ๘๙๕-๒๓๐๔

คำปรารภ

พระเจดีย์ ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึงสถานที่หรือสิ่งที่เคารพบูชา เนื่องด้วยพระพุทธเจ้า ได้แก่

ธาตุเจดีย์ คือเจดีย์บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ

บริโภคเจดีย์ คือสิ่งหรือสถานที่ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเคยใช้สอย

ธรรมเจดีย์ คือเจดีย์บรรจุพระธรรม หมายถึงพระพุทธพจน์

อุทเทสิกเจดีย์ คือเจดีย์สร้างอุทิศถวายพระพุทธเจ้า เช่น พระพุทธรูป

ท่านพ่อลี ธมฺมธโร หรือพระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ผู้ให้กำเนิด **วัดอโศการาม** และ **พระธุตังคเจดีย์** ได้ล่วงลับดับขันธ์ไปเป็นเวลา ๔๓ ปีแล้ว แต่พระคุณของท่านก็ยังคงสถิตอยู่ในจิตใจของบรรดาคณะสานุศิษย์ ทั้งเก่าและใหม่มิได้เสื่อมคลาย ซึ่งจะเห็นได้จากผู้เข้ามาบวช มาศึกษาปฏิบัติธรรม และมาร่วมบำเพ็ญกุศลอุทิศถวายแด่ท่าน ในวันคล้ายวันมรณภาพ ณ วัดอโศการาม เป็นจำนวนมากเสมอมา

แม้ **"พระธุตังคเจดีย์"** ที่ท่านพ่อลีได้ดำริให้สร้างไว้เป็นที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุและเป็นอนุสรณ์แห่งธุดงควัตร ๑๓ ประการ จะได้ทรุดโทรมลงตามกาลเวลา แต่ด้วยความสำนึกในพระคุณของท่าน คณะสานุศิษย์และท่านผู้เคารพนับถือในองค์ท่านพ่อ จึงได้มีจิตสมานฉันท์ ร่วมมือร่วมใจกันทำการปฏิสังขรณ์ขึ้นมาใหม่ เข้าใจว่าอีกไม่ช้าไม่นานก็คงจะสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ในวาระการบำเพ็ญกุศลอุทิศถวายแด่ท่านพ่อลีประจำปีนี้ จึงได้นำธรรมบรรยายบางส่วนของท่านพ่อ และวิธีบำเพ็ญจิตภาวนาของพระอาจารย์กรรมฐานบางประการมาเป็นธรรมบรรณาการแด่ท่านสาธุชนเช่นเคย

ขอเดชานุภาพคุณพระศรีรัตนตรัยอันเป็นอดิศัยบุญเขต และผลานิสงส์แห่งการเสียสละร่วมกันปฏิสังขรณ์**พระธุตังคเจดีย์** ตลอดจนบุญกุศลทักษิณานุปทานกิจ ที่คณะสานุศิษย์และท่านสาธุชนทั้งหลาย ได้พากันมาบำเพ็ญอุทิศถวายแด่ **ท่านพ่อลี** ในครั้งนี้ จงมีส่วนอภิบาลรักษาให้ทุก ๆ ท่าน ปราศจากสรรพทุกข์ โศก โรค ภัย อุปัทวันตรายทั้งปวง ขอจงประสบแด่จตุรพิธพรชัยได้สัมฤทธิ์ผลในสิ่งอันพึงปรารถนาด้วยดีตลอดกาลนาน เทอญ

คณะศิษยานุศิษย์

๒๖ เมษายน ๒๕๔๗

สารบัญ

ธรรมบรรยาย โดยพระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)

- *สังเวคกถา* ๑
- *วิมุติธรรม* ๘
- *กุศลจิตและอกุศลจิต* ๑๕

จิตภาวนา โดยพระราชนิโรธรังสี (หลวงปู่เทสก์ เทสฺรํสี) ๒๑

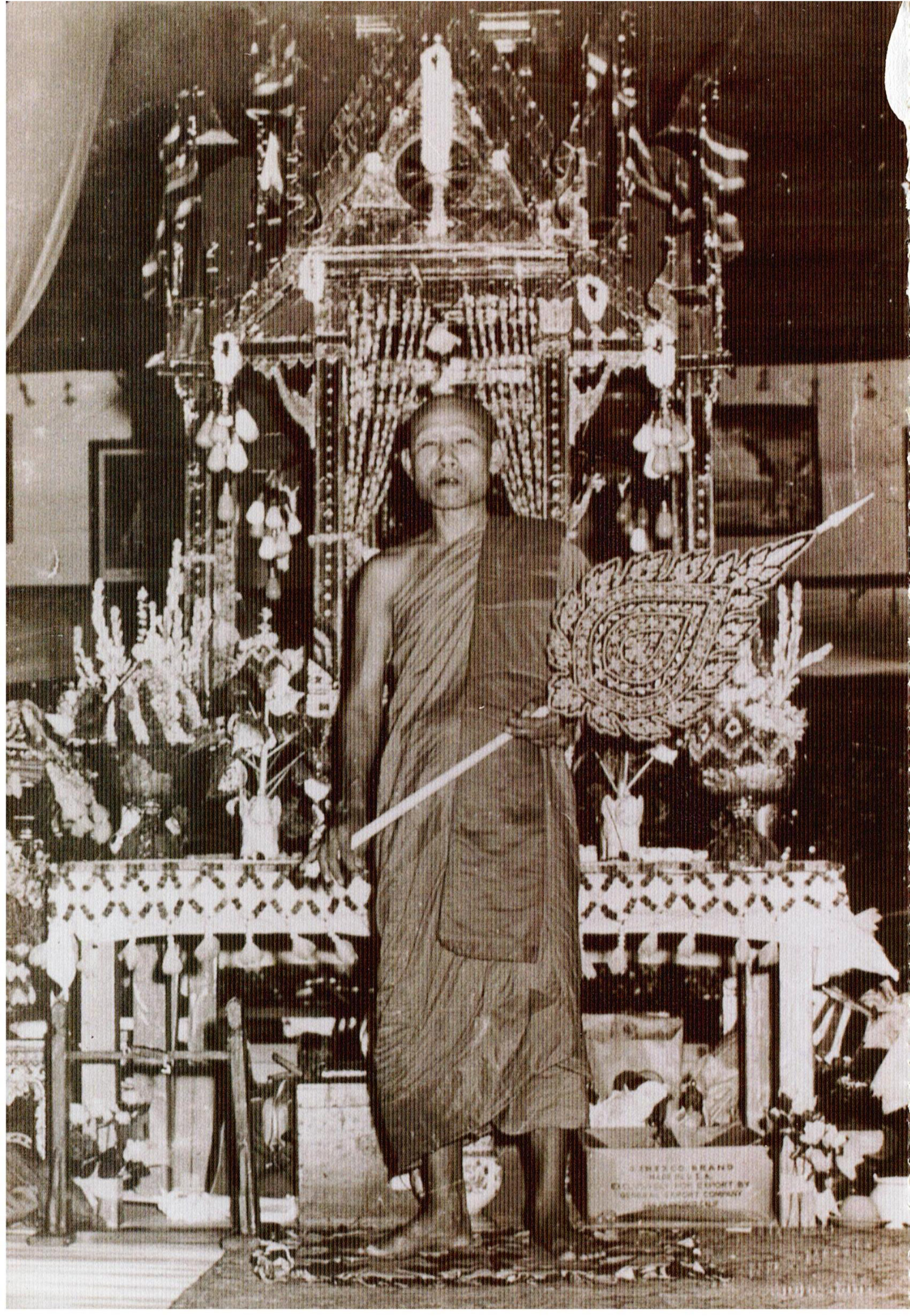
ที่พึ่งทางใจ โดยพระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน) ๒๙

อารักขกรรมฐาน โดยพระเทพโมลี (สำรอง คุณวุฑฺโฒ) ๔๑

การภาวนา โดยพระญาณวิศิษฐ์ (ทอง จนฺทสิริ ๕๓



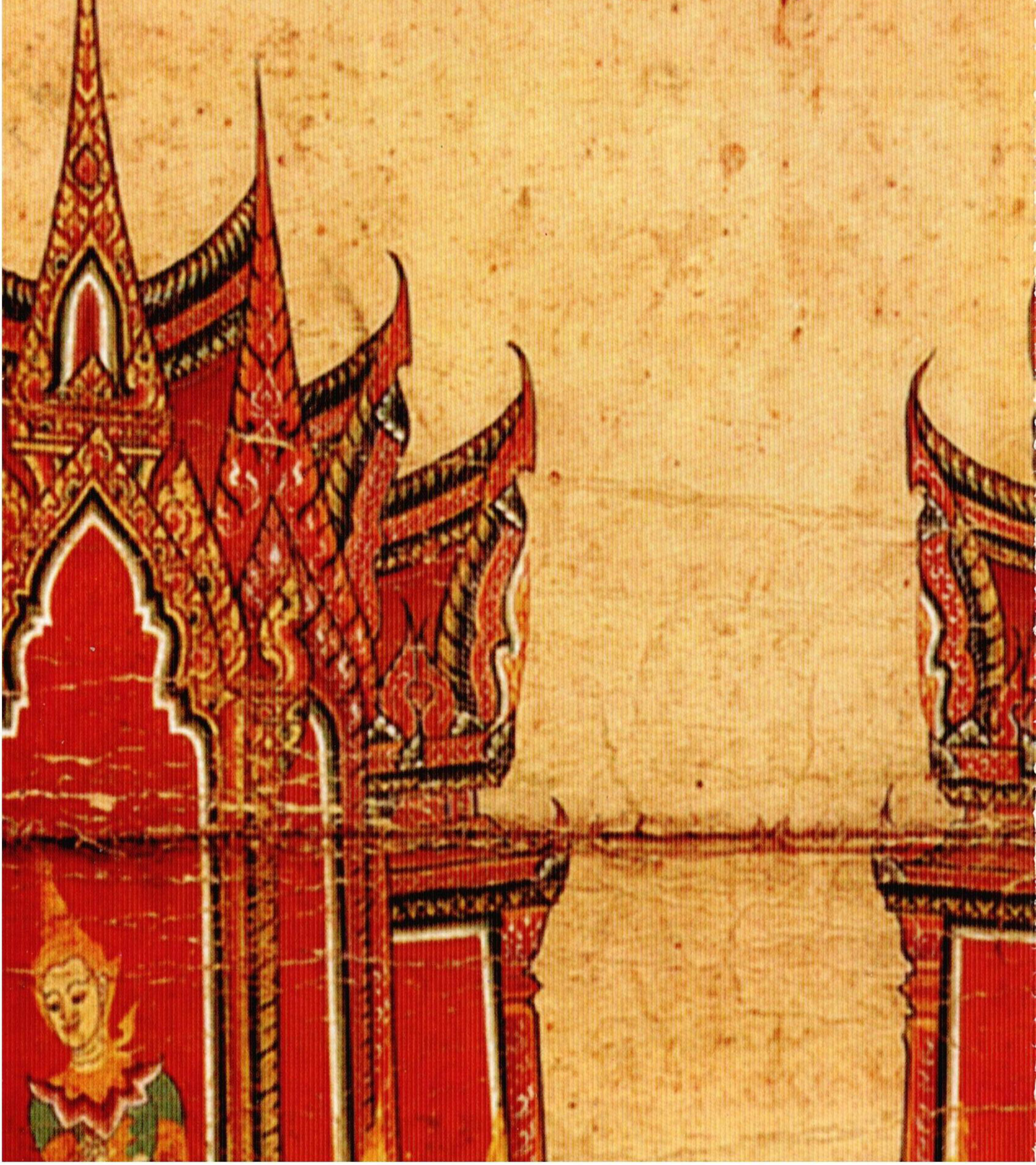
พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์
(ท่านพ่อลี ธัมมธโร)
วัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการ


BRAND
COMPANY



พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์
(ท่านพ่อลี ธัมมธโร)
วัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการ

เมื่อทำใจให้เที่ยงตรงเป็น "พุทธะ" ตัวเดียวแล้ว
ดวงจิตก็จะเป็น พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณด้วย
สมาธิของเราก็จะเป็นไปโดยถูกต้อง



ธรรมบรรยาย

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (ท่านพ่อลี ธัมมธโร)

วัดอโศการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ

สังเวคกถา

เอตํ ภยํ มรเณ เปกฺขมาโน

ปุญฺญานิ กยิราถ สุขาวหานีติ

บุคคลผู้เพ่งเห็นภัยในความตาย ควรทำความดีทั้งหลายอันจะนำความสุขมาให้ ดังนี้ฯ

บัดนี้จะได้แสดงธรรมีกถา พรรณนาพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นเครื่องเพิ่มพูนกุศลบุญราศีทักขิณานุปทาน ที่ท่านเจ้าภาพพร้อมด้วยญาติมิตรได้บำเพ็ญในวาระวันนี้ เพื่ออุทิศกัลปนาผลให้แก่ผู้วายชนม์ไปสู่โลกอื่นแล้วนั้น ชื่อว่าได้ทำตามประเพณีของบัณฑิตผู้นับถือพระพุทธศาสนา อันเป็นเครื่องแสดงกตัญญูกตเวทิตาธรรมแก่ผู้ล่วงลับไปแล้วนั้น เพราะเหตุว่าบุคคลที่ตายไปนั้นมีความเป็นอยู่ผิดจากพวกเรา คือ ไม่มีการค้าขาย ทำไร่ ทำนา หาเลี้ยงชีวิตเหมือนอย่างพวกเรา มีแต่เสวยผลกรรมเก่าที่ตนทำไว้ หรือญาติมิตรทำอุทิศให้ในโลกนี้เท่านั้น คือใครได้ทำกรรมดีไว้ ย่อมได้เสวยผลเป็นสุข ถ้าทำกรรมชั่วไว้ ย่อมได้เสวยผลเป็นทุกข์ เพราะเหตุนี้จึงสมควรที่พุทธบริษัททั้งหลายจะทำแต่บุญกุศล คือความดีไว้ให้มาก เพื่อเป็นที่พึ่งของตนและเพื่อเป็นการตอบแทนอุปการคุณแก่ท่านผู้มีบุญคุณความดีที่ท่านได้ทำไว้แล้วแก่ตน

ในโอกาสนี้ ท่านเจ้าภาพให้มีการแสดงพระธรรมเทศนา ซึ่งจัดเป็นกุศลส่วนหนึ่ง ที่เรียกว่าธรรมทาน แม้สมเด็จพระบรมศาสดาจารย์ก็ได้ทรงสรรเสริญไว้ว่าเลิศกว่าการให้อย่างอื่น ดังพระพุทธภาษิตว่า **"สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ"** แปลว่า การให้ธรรมเป็นทานย่อมชนะการให้ทั้งปวง ดังนี้ ต่อไปนี้จะได้อธิบายพระพุทธภาษิตคาถาที่ยกไว้ข้างต้นนั้นว่า

เอตํ ภยํ มรเณ เปกฺขมาโน

ปุญฺญานิ กยิราถ สุขาวหานีติ

แปลว่า บุคคลผู้เพ่งเห็นภัยในความตาย ควรทำความดีทั้งหลายอันจะนำความสุขมาให้ ดังนี้

ธรรมดามนุษย์เราทุกคนย่อมมีสภาพเหมือนกัน คือมีความเกิดเป็นเบื้องต้น มีความแปรไปในท่ามกลาง มีความแตกสลายในที่สุด ทุกถ้วนหน้า แต่ว่าความแตกสลายคือความตายนี้ไม่มีใครปรารถนาสักคนเดียว แม้ถึงอย่างนั้นก็ไม่มีใครหนีพ้นไปได้ ย่อมมีความตายเป็นปลายทางด้วยกันทั้งสิ้น แต่ว่าความตายนี้ควรพิจารณาว่ามีทั้งคุณและโทษ สำหรับบุคคลผู้มีความคิดสั้น ๆ ก็เป็นโทษแก่เขา ทำให้ใจหดหู่ หมดกำลังใจที่จะทำคุณงามความดีอะไร ๆ ในโลกต่อไป คือเขาไปเห็นแต่ส่วนตายฝ่ายเดียว ส่วนที่ไม่ตายมองไม่เห็น ความจริงของคนเราทุกคนมีเรื่องอยู่ ๒ อย่าง คือ สิ่งที่ตายได้หนึ่ง สิ่งที่ไม่ตายนั้นหนึ่ง เช่น ร่างกายเป็นธรรมชาติต้องเปลี่ยนแปรไปจนถึงแตกสลายในที่สุดตามธรรมดาของเขา จะว่าตายก็ได้ จะว่าไม่ตายก็ได้ คำที่ว่าตายนั้นคือสูญหายไปจากพวกญาติมิตรอย่างที่เคยเป็นอยู่ แต่สภาพของร่างกายได้แปรไปหารูปเดิมของเขาเท่านั้น เช่น ธาตุดินก็แปรไปเป็นดิน ธาตุน้ำก็แปรไปเป็นน้ำ ธาตุไฟก็แปรไปเป็นไฟ ธาตุลมก็แปรไปเป็นลม เข้าหาที่เดิมของเขา เปรียบเหมือนก้อนน้ำแข็ง ถ้าบุคคลเก็บไว้นาน ๆ น้ำแข็ง

นั้นก็ละลายกลายเป็นน้ำตามสภาพเดิมของมันเท่านั้น ฉะนั้น คนเราจะว่าตายก็ได้ จะว่ายังไม่ตายก็ได้ แต่ไม่คงรูปอย่างที่เราเคยเห็น โลกจึงสมมติเรียกว่าตาย นักปราชญ์ผู้มีปรีชาญาณย่อมไม่เห็นเป็นของแปลกในเรื่องความตาย แต่ยังมีปัญหาอยู่ว่าความตายนั้นจะประกอบไปด้วยบุญหรือบาปเล่า

อนึ่ง ส่วนจิตใจที่ได้อาศัยอยู่ในร่างกายนี้ยิ่งสำคัญมาก เพราะว่าเป็นธรรมชาติไม่ตาย แต่ว่าเปลี่ยนแปรได้เพราะเหตุบุญกรรมเป็นผู้ตกแต่ง คือแต่งภูมิจิตใจและแต่งภพชาติ เช่น แต่งปุถุชนให้เป็นกัลยาณชน แต่งกัลยาณชนเป็นอริยชน เป็นต้น แต่งภพชาติ เช่น ทำกรรมดีตายไปต้องไปดีมีสุคติ เป็นต้น ทำกรรมชั่วต้องไปสู่ที่ชั่วมีทุคติ เป็นต้น ถ้าเป็นผู้บำเพ็ญความดีจนถึงที่สุดเป็นเหตุละกรรมดีกรรมชั่วเสียได้แล้ว เขาจะไม่มีอาการเปลี่ยนแปรเลย ที่เรียกว่า **อมตะ** ดังนี้ แต่คนเราโดยมากคิดไม่ถึงความจริง มักมองข้ามความจริงไป จึงไม่ได้ ไม่ถึง **อมตะ** เพราะเหตุความโง่เขลาเบาปัญญาความไม่รู้มาปิดบัง ซึ่งเรียกว่า **อวิชชา**

ธรรมดาจิตใจนั้นเป็นของละเอียดสุขุมมาก ไม่อาจมองเห็นด้วยตาได้ เปรียบเหมือนไฟในอากาศเป็นของมองเห็นได้ยาก บางคนอาจเห็นว่าไม่มีเลย เพราะเหตุนี้บุคคลผู้ขาดวิจารณญาณจึงเห็นว่าตายแล้วสูญดังนี้ ถ้าจะเปรียบอีกอย่างหนึ่ง จิตใจนี้เปรียบเหมือนไฟ ร่างกายเปรียบเหมือนเทียนที่จุดไว้ ถ้าเชื้อและไส้หมด ไฟต้องดับ อาการที่ไฟดับนั้นไม่ได้หมายถึงไฟสูญหายไปหรือไม่มีไฟ เราสามารถจะจุดเทียนเล่มใหม่ได้ ก็เพราะมีไฟเป็นเชื้ออยู่แล้วจึงจะจุดเทียนเล่มใหม่ติด เพราะไฟที่ละเอียดยังมีอยู่ทั่วไปในอากาศดังนี้ อัตภาพร่างกายของมนุษย์เรานี้ก็เป็นเช่นนั้น คือ เมื่อร่างกายแตกสลายสูญสิ้นไป จิตย่อมก่อภพใหม่ได้อีก ถ้าหากเชื้อ คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทานเป็นมูลเหตุยังมีอยู่ ฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนให้พุทธบริษัทตั้งอยู่ในความไม่ประมาท รีบทำบุญกุศลไว้ให้มาก เพราะบุญกุศลนำความ

สุขมาให้ทั้งในปัจจุบันและโลกหน้า สมด้วยพระพุทธภาษิตที่ว่า **สุโข ปุญฺญสฺส อุจฺจโย** ความสะสมซึ่งบุญ นำความสุขมาให้ **ปุญฺญํ สุขํ ชีวิตสงฺขยมฺหิ** บุญให้เกิดสุขในเวลาสิ้นชีวิต และพระพุทธภาษิตคาถาว่า **ปุญฺญานิ ปรโลกสฺมึ ปติฏฺฐา โหนฺติ ปาณินํ** บุญทั้งหลายเป็นที่พึ่งของสัตว์ในโลกหน้า ดังนี้ คำว่าบุญเป็นชื่อของความสุขซึ่งเป็นผลเกิดจากการทำความดี ความดีที่จะทำนั้นมีมากมายนัก กล่าวโดยย่อมี ๒ อย่าง คือ

(๑) บุญที่เป็นส่วนเหตุ ที่เราจะต้องทำขึ้น นี้หนึ่ง

(๒) บุญอันเป็นส่วนผล คือความสุข นี้หนึ่ง

บุญที่เป็นส่วนเหตุนั้นมีอยู่ ๓ อย่าง คือ **ทานมัย** บุญสำเร็จจากการให้ทานหนึ่ง **สีลมัย** บุญสำเร็จจากการรักษาศีลหนึ่ง **ภาวนามัย** บุญสำเร็จจากการภาวนาหนึ่ง ในพระอภิธรรมท่านกระจายบุญกิริยาวัตถุเป็น ๑๐ คือ **ทาน** กระจายเป็น **ปัตติทานมัย** บุญสำเร็จด้วยการแผ่ส่วนบุญกุศลให้ **ปัตตานุโมทนามัย** บุญสำเร็จด้วยการรับอนุโมทนาส่วนบุญของกันและกัน ๓ อย่างนี้สงเคราะห์ลงกันได้ เพราะเป็นข้าศึกแก่อิสสาความริษยาและความตระหนี่ได้

สีลมัย กระจายออกไปเป็น **อปจายนมัย** บุญสำเร็จด้วยการอ่อนน้อมต่อวุฒิบุคคล ๓ จำพวก คือ *ชาติวุฑฺโฒ* ผู้เจริญด้วยชาติหนึ่ง *วยวุฑฺโฒ* ผู้เจริญโดยวัยหนึ่ง *คุณวุฑฺโฒ* ผู้เจริญโดยคุณหนึ่ง **เวยยาวัจจมัย** บุญสำเร็จด้วยการขวนขวายในกิจที่เป็นกุศลด้วยกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังความคิด **สีลมัย** และ **อปจายนะ เวยยาวัจจะ** ๓ อย่างนี้สงเคราะห์ลงกันได้ เพราะเป็นฝ่ายจารีตศีลด้วยกัน

ภาวนามัย นั้นกระจายออกเป็น **ธัมมัสสวนมัย** บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม **ธัมมเทสสนามัย** บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม **ทิฏฐุชุกรรม** การทำความเห็นของตนให้ตรง ทั้ง ๔ อย่างนี้ สงเคราะห์ลงกันได้ เพราะเป็น

ปัจจัยให้เกิดปัญญาได้ บุญกุศลนี้จะเกิดขึ้นได้ย่อมอาศัยความไม่โลภไม่โกรธ ไม่หลง เป็นมูลเหตุ สมด้วยพระบาลีที่ว่า **อโลโภ ทานเหตุ** ความไม่โลภ เป็นเหตุให้บริจาคทาน **อโทโส สีลเหตุ** ความไม่โกรธเป็นเหตุให้รักษาศีล **อโมโห ภาวนาเหตุ** ความไม่หลงเป็นเหตุให้เจริญภาวนา ดังนี้

บุญกุศลที่บุคคลทำไว้แล้ว ย่อมทำให้บุคคลนั้นมีความสุขกาย สบายใจ เมื่อนึกถึงคราวไหนก็ทำให้เกิดปีติอยู่เสมอ เป็นอริยทรัพย์ติดตาม บุคคลนั้น เป็นประดุจเงาติดตามตัวไปอยู่เสมอไม่ลดละ ถึงแม้บุคคลนั้นจะ ตายไป บุญก็ติดตามไปตกแต่งภพชาติที่ดีให้ ซึ่งเรียกว่า **ปุญญาภิสังขาร** อนึ่ง **คนที่ตายไปแล้วก็ดี หรือที่จะตายต่อไปก็ดี เปรียบเหมือนบุคคล จะเดินทางไปต่างประเทศ** ก่อนจะไปต้องเตรียมตัวไว้ให้พร้อม จึงจะ สะดวกสบายในการเดินทาง เช่น นำเงินไปฝากธนาคาร เปลี่ยนสภาพเงิน ไทยให้เป็นเงินต่างประเทศเสียก่อนจึงจะใช้ได้ในต่างประเทศ ถ้าถือเอาเงิน ไทยไปจะใช้ไม่ได้เลย ข้อนี้ฉันใด บุคคลผู้ตายจากโลกนี้ไป จะถือเอาเงินทอง พัสดุสิ่งของติดตัวไปเพื่อใช้ในโลกหน้าไม่ได้เลยเป็นอันขาด ในเมื่อมีชีวิตอยู่ นำไปฝากไว้ในธนาคารของชาวพุทธเพื่อเปลี่ยนสภาพเป็นอริยทรัพย์ อันเป็น ทรัพย์ภายใน ซึ่งได้แก่การบริจาคให้เป็น **พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา** เป็นต้น ทรัพย์เหล่านั้นจึงจะใช้ได้ในโลกหน้า ดังนี้

ถ้าบุคคลมีแต่ทรัพย์ปลอม ๆ คือ ทำแต่บาปอกุศลไว้ เมื่อตายแล้ว จะไปสู่สถานที่มีความสุขความเจริญก็ไปไม่ได้เพราะขาดทรัพย์ จะกลับมาสู่ มนุษยโลกอีกก็มาไม่ได้เพราะขาดทรัพย์คือมนุษยธรรม จำเป็นต้องกลายเป็น ภูตผีปีศาจเที่ยวหลอกหลอนมนุษย์ เข้าสิงเข้าทรงหลงทิศหลงแดนไป ได้รับ ความลำบากมาก เหตุนั้นการทำบุญไว้ ได้แก่ ทานการบริจาค ก็เหมือนกับเรา ได้ฝากทรัพย์ไว้ในธนาคารเพื่อใช้สอยในต่างประเทศ นี้เป็นข้อที่ ๑ ข้อที่ ๒ นั้น ต้องมีหนังสือเดินทางเป็นเครื่องแสดงสัญชาติว่าเราเป็นคนชาติไหน มี หลักฐานแน่นอน ได้แก่การตั้งอยู่ในคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และ

รักษาศีล เพื่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบอันเกิดขึ้นทางกาย วาจา เป็นการแสดงสัญชาติของพุทธบริษัท ข้อที่ ๓ นั้น ต้องเรียนรู้ภาษาต่างประเทศจึงจะสะดวก ได้แก่ การเจริญภาวนา คือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลางและอย่างละเอียดคือนิวรณ์ไปจากใจ ทำจิตใจให้ตรง เป็นเหตุส่งเสริมให้เกิดวิชา ๓ ขึ้นในใจ คือ

(๑) **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ระลึกชาติของตนเองในภพหลังได้

(๒) **จุตูปปาตญาณ** กำหนดรู้คติต่าง ๆ ของสัตว์ทั่วไป เช่น ตายอยู่ เกิดอยู่ ทั่ว ๆ ไป เลวทราม ประณีต สุข ทุกข์ เป็นมาเพราะเหตุอะไร ก็ทราบได้ในทางจิต

(๓) **อาสวักขยญาณ** มีความรู้เกิดขึ้นในทางจิตเป็นเหตุให้ชำระอาสวะกิเลสเครื่องหมักดองให้สิ้นไปตามกำลังของวิชานั้น ๆ

นี้แล คือ ภาษาต่างประเทศสำหรับพวกพุทธบริษัท จะไปกันอย่างสนุกสนานและสว่างไสว ตามรายทางก็บริบูรณ์ด้วยทรัพย์ จะได้เห็นสิ่งซึ่งเราไม่เคยเห็น คือ สวรรค์ และนิพพาน สมความปรารถนา นี้แลชื่อว่าไปดี แม้จะอยู่ก็ดี อยากกลับมาก็มาได้ ถ้าไม่อยากกลับ ก็เรียนภาษาวิชาเพิ่มเติมให้ถึงที่สุด กล่าวคือ **นิพพาน** พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ถึงความเกษมสำราญนิราศภัย **ทาน ศีล ภาวนา** ทั้ง ๓ ประการนี้ ย่อมอำนวยวิบากสมบัติให้แก่ผู้ปฏิบัติได้รับสมบัติทั้ง ๓ ประการ คือ **มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ** ตามกำลังความสามารถของตน บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยกุศลธรรมทั้ง ๓ ประการ ชื่อว่าผู้ไปดี ผู้มาดี และผู้อยู่ดี เพราะเป็นผู้มีกาย วาจา และใจดี จะไปอยู่ที่ไหน ๆ ก็ปราศจากเวรภัยในที่ทั้งปวง เป็นที่รักนับถือของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น ควรที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายจะพิจารณาความเป็นอยู่ของตนว่า เราจะเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทาง คือ ความตาย ทุกวันเวลา

นาที จะหลบหนีไปไม่พ้น จึงสมควรสร้างกุศลทั้ง ๓ ประการ มี **ทาน ศีล ภาวนา** ให้เกิดมีขึ้นในตน ผลความดีคือความสุขเกษมศานต์ ก็จะบังเกิดแก่ท่านทั้งหลายตามกำลังความสามารถของตนสมดังความมุ่งมาดปรารถนา

ธมฺมเทสนาวสาเน ในการเป็นที่จบลงแห่งพระธรรมเทศนา ขอให้ท่านเจ้าภาพพร้อมด้วยญาติมิตรที่ได้มาร่วมบำเพ็ญกุศล ณ เวลาวันนี้ หรือได้บำเพ็ญมาแล้วในวันอื่น ๆ ก็ดี จงตั้งใจนึกแผ่ผลบุญกุศลที่ได้ทำแล้วนี้ไปยังท่านผู้ล่วงลับไปสู่ปรโลก ให้ได้รับการอนุโมทนาเพื่อสำเร็จประโยชน์สุขแก่ท่านตามสมควรแก่คติภพที่จะพึงเป็นไปได้นั้นเทอญ ดังรับประทานวิสัชนามาด้วยประการฉะนี้

เอวํ ก็มีด้วยประการฉะนี้ฯ

วิมุติธรรม

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส
พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ นมามิ

วันนี้จักได้นำธรรมะมาบรรยายให้ฟังสักข้อหนึ่งคือเรื่อง **"วิมุติธรรม"** เพื่อเป็นเครื่องสนับสนุนและส่งเสริมกำลังจิตใจของพวกเราทั้งหลาย ให้ก้าวไปสู่ทางแห่งความดี คือ ความสงบ อันเป็นเหตุที่จะให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เพราะธรรมะนั้นเปรียบเหมือนน้ำที่ใสสะอาด เมื่อผู้ใดได้ บริโภคดื่มกิน หรือใช้อาบน้ำชำระล้างร่างกายของตนแล้ว ผู้นั้นก็ย่อมจะได้รับความสดชื่นอิ่มเอิบ และเยือกเย็นทั้งกายใจ ฉะนั้นขอให้พวกเราพากันตั้งใจสดับตรับฟังและน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติ ก็จะเกิดประโยชน์ คือ จะเป็นเครื่องชำระล้างมลทินโทษแห่งตัวเราเองให้กลายเป็นผู้บริสุทธิ์สะอาด ปราศจากเวรภัยและความทุกข์ทั้งปวงได้

คนเราทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ย่อมจะต้องประสบกับความทุกข์ภัยพิบัติ และความยุ่งยากด้วยประการต่าง ๆ ถึงจะอยู่ในโลกก็ตาม หรืออยู่ในธรรมก็ตาม ก็ยังไม่พ้นไปจากความทุกข์ เพราะทุกข์เป็นของประจำโลกประจำตัวทุกรูปทุกนาม เมื่อใดเราพ้นไปจากโลก ไม่กลับมาเกิดอีกนั้นแหละ เราจึงจะพ้นไปจากทุกข์ ฉะนั้นเราจึงควรจะต้องศึกษาให้รู้จักวิธีกำจัดทุกข์ว่าความทุกข์ทั้งหลายเกิดมาแต่อะไร และทำอย่างไรเราจึงจะพ้นไปจากทุกข์เหล่านี้ได้

ความทุกข์ทั้งหลายย่อมเกิดมาแต่เหตุ เมื่อเรารู้จักเหตุ เราก็จะรู้จักวิธีกำจัดทุกข์ได้ เหตุของความทุกข์นั้นก็ย่อมเกิดจากตัวของเราเอง คือเครื่องกังวลใจต่าง ๆ ที่สะสมรุมรอบอยู่ในตัวเรา ดวงใจที่ไม่มีอิสรภาพ ต้องตกเป็นทาสของสิ่งอื่น ตัวอย่างที่จะเห็นได้ง่าย ๆ เช่นเวลาที่เราหนีออกจากบ้านมาถึงวัด เราจะรู้สึกว่า จิตใจของเราค่อยปลอดโปร่งเบาขึ้น และมีความสุขมากกว่าเวลาที่เราอยู่ในบ้าน นั่นเป็นเพราะเหตุไร? ก็เป็นเพราะใจของเราได้ปลดปล่อยภาระและกิจการบ้านอันเป็นเครื่องกังวลใจต่าง ๆ เสียได้ชั่วขณะ แต่ความสุขนั้นไม่ใช่สุขเหมือนกับที่เราได้เข้าไปนั่งอยู่ในโรงหนังหรือโรงละคร เป็นความสุขสงบเย็นที่ปราศจากเรื่องเดือดร้อนกังวลใจต่าง ๆ ถ้าเรามาวัดแต่ใจของเรายังมีความห่วงใยในภาระทางอื่นหรือเรื่องราวทางบ้านอยู่ ไม่สามารถจะสละละวางได้ ใจของเราก็ยังไม่มีความสุข ฉะนั้น ถึงเราจะมาอยู่ที่วัด แต่ใจยังหมกมุ่นอยู่กับการงานของโลก จิตใจของเราก็ต้องเป็นทุกข์ เพราะหาความสงบพักผ่อนแห่งจิตใจมิได้ เรียกว่า ใจยังตกเป็นทาสเขาอยู่ ไม่มีความอิสระ

ความทุกข์ของคนเรานั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ ทุกข์อย่างทาส กับทุกข์อย่างผู้ดี **ทุกข์อย่างทาส** นั้นเป็นทุกข์ทางโลก คือตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา ซึ่งเปรียบเหมือนกับนายจ้างที่โหดร้ายทารุณ ไม่มีความเมตตาปรานีแก่ผู้ที่รับใช้การงาน คือมีการบังคับขู่เข็ญ ให้ทำงานตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน ไม่มีเวลาได้พักผ่อนหลับนอน อำนาจของกิเลสเป็นเช่นนี้ ส่วน **ทุกข์อย่างผู้ดีนั้น** เป็นความทุกข์ในทางธรรม เป็นความทุกข์ในทางศาสนา ได้แก่การที่เรายอมตัวเข้ามาเป็นทาสของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราจะต้องรับใช้ท่านด้วยความสุจริต กาย วาจา ใจ เป็นทุกข์เบา ๆ ไม่ร้ายกาจทารุณ เพราะบุคคลที่ใช้เรา คือ พระพุทธเจ้านั้น ท่านเป็นลูกกษัตริย์ มีพระนิสัยอ่อนโยนสุภาพ และท่านเป็น “อริยะ” อริยะ แปลว่าผู้เจริญแล้ว หรือผู้ทรงคุณธรรม ท่านเป็นผู้ดี ธรรมดาของผู้ดีนั้น ก็ย่อมมีเมตตาจิต ท่าน

จะใช้การงานอะไร ก็รู้จักใช้เป็นเวลาไม่พร่ำเพรื่อ มีเวลาให้ได้พักผ่อนหลับนอน และหาความสงบใจได้บ้าง แต่ถึงกระนั้นก็ดี เราก็ยังไม่มีอิสระ เพราะยังถูกท่านใช้ให้ทำงานอยู่ เรายังต้องอยู่ภายใต้บังคับบัญชาของท่าน จึงยังไม่พ้นไปจากทุกข์ได้

ตัวอย่างสั้น ๆ เช่นเมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานได้ ๗ วัน ก็มีผู้ที่เลื่อมใสในพระองค์พากันเศร้าโศกเสียใจว่าต่อนี้ไปเมื่อพระองค์ไม่มีพระชนม์อยู่แล้ว ใครเล่าจะมาเคี่ยวเข็ญว่ากล่าวให้เราทำดีอย่างนั้นอย่างนี้อีก นี่ก็แสดงให้เห็นว่า บุคคลเหล่านั้นยังต้องพึ่งพาอาศัยพระพุทธเจ้าอยู่ เมื่อไม่มีพระองค์แล้วก็จะพากันละเลิก ท้อถอยไม่ประกอบความดีได้ ต้องอาศัยอยู่ในบังคับบัญชาของผู้อื่น แล้วจึงจะทำคุณงามความดีแก่ตัวเองได้ สิ่งนี้เป็นการผิด พระพุทธเจ้าไม่ประสงค์ให้คนเราอาศัยคนอื่น สิ่งอื่นเป็นสรณะที่พึ่ง แม้จะเป็นการพึ่งพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ท่าน ก็ยังไม่ทรงสรรเสริญว่าเป็นความดีแท้ พระองค์ต้องพระประสงค์ให้บุคคล **มีตนของตนเองเป็นที่พึ่ง คือ "อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ"** ไม่ต้องอาศัยอิงผู้อื่น ให้มีตนของตนเป็นหลัก มีตนของตนเป็นใหญ่ เป็นอิสรภาพ ไม่ต้องขึ้นแก่ใคร นี่แหละจึงจะพ้นจากความเป็นทาส และมีความสุขได้

การเป็นทาสของผู้ดี หรือเป็นทาสของธรรม คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ นี้ก็คือท่านใช้ให้เราทำ **ทาน ศีล และภาวนา** อันเป็นบุญกุศล ที่จะให้บังเกิดมีขึ้นในตนของตน การทำงานก็ยังต้องเป็นทุกข์เหนื่อยยาก เพราะต้องขวนขวายหาทรัพย์สิ่งของมาทำบุญทำกุศลต่าง ๆ รักษา **ศีล** ก็ต้องมีการเสียสละ กาย วาจา ในอันที่อยากจะทำจะพูดอะไร ๆ ตามความพอใจ ทั้ง ๒ อย่างนี้เป็นการทำประโยชน์และรักษาประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นมากกว่าตัวเอง แต่การเจริญ **สมาธิภาวนา** นั้นเป็นการเสียสละวัตถุภายใน ได้แก่จิตใจที่เป็นโทษ อันตกไปในบาปอกุศล ทำใจให้บริสุทธิ์ตั้งมั่น ทำใจให้เป็นใหญ่เป็น "อธิปติปัจจโย" คือเป็นอิสรภาพในตนเอง

อย่างนี้เรียกว่า **"ปฏิบัติบูชา"** ในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญยิ่งกว่า **"อามิสบูชา"** อามิสบูชานั้นแม้ผู้ที่ใช้ให้ทำจะมีส่วนได้ส่วนแบ่งในการกระทำของเขา แต่ก็ไม่ทรงสรรเสริญยิ่งกว่าปฏิบัติบูชา ซึ่งผู้ใช้ให้ทำมิได้มีส่วนได้ส่วนแบ่งในการกระทำของเขาเลย เป็นประโยชน์เฉพาะตัวผู้ที่ถูกใช้ให้ทำอย่างเดียวเท่านั้น แต่พระองค์ก็ทรงพอพระทัยในสิ่งนี้ เพราะการปฏิบัติจิตใจให้ถึงซึ่งความบริสุทธิ์ เป็นทางที่จะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติพ้นจากความทุกข์ พระองค์มีพระเมตตากรุณา หวังจะช่วยรื้อสัตว์ขนสัตว์ให้พ้นไปจากกองทุกข์ทั้งหลาย เหตุนั้น พระองค์จึงทรงสอนให้พวกเราพากันเจริญภาวนา เพื่อทำดวงจิตให้หลุดพ้นจากความเป็นทาสกิเลสของโลก

เมื่อเราตกเข้ามาในสายของศาสนา คือยอมตัวเป็นทาสในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์แล้ว แต่จิตใจของเรายังมีเครื่องกังวลอยู่ เราก็ยังไม่พ้นไปจากทุกข์ได้ การเป็นทาสเปรียบเหมือนเป็นลูกหนี้เขาอยู่ คนที่เป็นลูกหนี้เขานั้นย่อมไม่มีอิสระในดวงใจ ต่อเมื่อเราได้หาเงินไปชำระเจ้าหนี้เขาได้หมดสิ้นเมื่อใด นั่นแหละใจของเราจึงจะเป็นสุข มีความอิสระ หมดความยุ่งยากกังวลใจ หรือเราผ่อนหนี้ใช้เขาได้มากเท่าใด เราก็จะได้รับความสุขใจเบาใจมากขึ้นเท่านั้น นี้อุปมาฉันใด ถ้าบุคคลเรามาละความกังวลใจในเรื่องราวต่าง ๆ เสียได้ ความสงบก็จะบังเกิดขึ้นในดวงจิต บุคคลนั้นก็จะพ้นจากความเป็นทาสของกิเลสตัณหา มีความสุขใจ เพราะความสงบเป็นเหตุให้พ้นจากความทุกข์ เหตุนั้นพระองค์จึงทรงสอนให้พวกเราพากันฝึกหัดอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ เกิดความสงบ คือบำเพ็ญความดีให้เกิดมีขึ้นในตนของตน กล่าวคือ บุญกุศลอันเป็นบ่อเกิดแห่งอริยทรัพย์ เพื่อจะได้เป็นการชำระหนี้สินของตัวเราเองให้หมดสิ้นไป ความเบาสบายก็จะบังเกิดขึ้นแก่ผู้นั้น ภาระและความทุกข์ทั้งหลายก็จะปลดเปลื้องไปจากใจ อันจะก้าวไปสู่ความเป็นอิสระได้โดยสมบูรณ์

ความทุกข์ในทางธรรม ก็คือใจที่ข้องอยู่ในกามวิตก กามวิตกนี้มีอยู่ ๒ อย่าง คือ "กุศลวิตก" และ "อกุศลวิตก" อกุศลวิตกก็คือใจที่ตรึกนึกคิดไปในทางไม่ดี คิดในความโลภ โกรธ หลง เกี่ยวกับสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งอดีต อนาคต นี้เรียกว่าใจที่ตกเป็นทาสของกิเลส ส่วนกุศลวิตกนั้นก็คือใจที่คิดไปในทางที่ดีในเรื่องที่เป็นบุญเป็นกุศล **บุคคลจะต้องพยายามละวิตกทั้ง ๒ อย่างนี้** มิให้มีขึ้นในดวงใจ **ผู้นั้นก็จะก้าวพ้นจากความเป็นทาสได้** เหตุนั้นท่านจึงสอนให้เจริญสมาธิภาวนา อันประกอบด้วย "บุญกิริยาวัตถุ" มีองค์ ๓ เหมือนเชือก ๓ เส้นที่เราควั่นให้รวมเป็นเกลียวเดียวกัน มิได้แตกออกไปเป็นคนละทาง

บุญกิริยาวัตถุที่กล่าวนี้ก็คือ **๑. วัตถุสมบัติ** ได้แก่การนึกถึงลมหายใจเข้าออกเป็นจุดหมาย **๒. เจตนาสมบัติ** ได้แก่การมีสติกำหนดรู้ในลมหายใจด้วยการระลึกถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ น้อมตามเข้าไปด้วย เช่นที่เราภาวนาว่า "พุทโธ" ตามเข้าออกพร้อมกันไปกับลมหายใจเป็นต้น **๓. คุณสมบัติ** คือความฉลาดรอบคอบในการเดินหน้า ถอยหลัง และตั้งอยู่ หมายถึงการตัดสัญญา อดีต อนาคต ให้จิตตั้งอยู่ในปัจจุบัน ถอยหลังได้แก่สัญญาอดีต เดินหน้าได้แก่สัญญาอนาคต ทำใจให้คล่องแคล่วสะดวกสบาย ทำกายให้เป็นสุข ดังคำบาลีที่ว่า *"อตีตํ นานฺวาคเมยฺย นปฺปฏิกงฺเข อนาคตํ ปจฺจุปฺปนฺนญฺจ โย ธมฺมํ ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสติ"* ซึ่งแปลความว่า "บุคคลปลดปล่อยสัญญาอดีตอนาคต ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ปัจจุบันได้แล้ว บุคคลนั้นก็ย่อมจะถึงซึ่งความสุขได้"

นอกจากนี้การเจริญสมาธิจะต้องประกอบด้วยคุณสมบัติอีก ๔ ประการ คือ **๑. ฉันทะ** พอใจในเหตุแห่งความสงบ คือความสุขกาย สุขจิต อันเกิดแต่ลมหายใจของตน **๒.วิริยะ** ความพากเพียรในการทำเหตุแห่งความสงบ คือเพียรระงับดับนิวรณธรรม อันเกิดจากสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ให้ขาดจากใจ เป็น **"ปหานกิจ"** เพียรทำความเจริญในการมีสติตั้งมั่นในปัจจุบัน

ไม่ลืมไม่เผลอ เป็น "**ภาวนากิจ**" ๓. **จิตตะ** สนใจอยู่ในความสงบแห่งกายและจิตซึ่งตนได้รับอย่างเดียว ไม่คิดในสิ่งอื่น ๔. **วิมังสา** มีความฉลาดรอบคอบในการสำรวจตรวจดูในกิจการซึ่งตนกระทำ ว่าจะเป็นไปโดยถูกต้องสะดวกสบาย หรือขัดข้องประการใด ถ้าไม่ดีก็แก้ไขดัดแปลงให้ดี มีความรอบคอบในการเดินหน้า ถอยหลัง และตั้งอยู่

เมื่อจิตของผู้ใด ประกอบพร้อมไปด้วยคุณสมบัติอันเป็นอิทธิบาททั้ง ๔ นี้แล้ว จิตของผู้นั้นก็จะตั้งมั่นอยู่ในสมาธิและเจริญขึ้นเป็นลำดับ จนก้าวขึ้นสู่ปฐมฌาน มีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์ ผู้นั้นก็จะละกิเลสออกจากใจได้ขาดเป็นห้วง ๆ ถึงแม้จะยังละไม่ได้เด็ดขาดทั้งหมด แต่พระพุทธเจ้าก็ยังทรงสรรเสริญ เพราะผู้นั้นมีหนทางที่พอจะดำเนินต่อไปให้พ้นจากความทุกข์ได้

การที่จะชำระหนี้สินของตัวเราให้หมดไปได้นั้น ก็คือการทำพื้นที่นา ๔ ไร่ของเราให้เกิดผลงอกงาม ได้แก่การทำธาตุทั้ง ๔ ในกายตัวเราให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ด้วยการเจริญเมตตาภาวนา ใช้ลมบริสุทธิ์เข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายทุกส่วน เมื่อใจบริสุทธิ์ กายสบาย ก็เท่ากับพื้นที่นาหรือที่สวนของเรานั้น มีฝนและน้ำหล่อเลี้ยงต้นข้าวงอกงามดี คือสมาธิของเราตั้งมั่น ยังดวงจิตให้เข้าสู่ปฐมฌาน เป็นต้น "**วิตก**" นั้นก็ได้แก่คราด "**วิจาร**" ได้แก่การไถและหว่านพืช "**ปีติ**" ก็เหมือนกับต้นไม้ของเราออกช่อ "**สุข**" เป็นตุ่มและบานขยาย "**เอกัคคตา**" ผลของมันก็เกิดตามมาจนสุกเหลืองมีรสหวาน ซึ่งเมล็ดในของมันยังสามารถที่จะคุมโคตรแซ่วงศ์ตระกูลของมันไว้ได้ทั้งหมดด้วย คือภายในเมล็ดของมันนั้นย่อมมีทั้งลำต้น กิ่งก้านและดอกใบรวมอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น

เมื่อผู้ใดนำไปเพาะ มันก็จะแตกเป็นต้นเหมือนกับพืชพันธุ์เดิมของมันฉันใด ผู้ที่เจริญสมาธิจิตเข้าสู่ปฐมฌานย่อมจะบังเกิดปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติกำเนิดของตนที่ล่วงมาแล้วได้ นับเป็นหลาย ๆ ชาติ ก็มี

ซึ่งดีบ้าง เลวบ้าง ต่าง ๆ กัน อันเป็นเหตุให้ยังความดีใจบ้างเสียใจบ้าง ทั้งนี้จึงเป็นเหตุทำให้สลดใจ เกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายจืดจางในชาติภพของตน จิตก็จะปล่อยวางความยึดถือในตัวในตน ในรูปในนาม ปล่อยวางในสัญญาอารมณ์อดีต อนาคต ทั้งดีและชั่ว ตั้งจิตเป็นกลางอยู่ในอุเบกขาสมาธิ พยายามทำความเพียรเจริญจิตให้แก่กล้าจนบรรลุในฌานสูงขึ้นเป็นลำดับ ผู้นั้นก็จะตัดชาติภพความเกิดของตนให้สั้นเข้าน้อยเข้าทุกที นับตั้งแต่เป็นโสดาบันขึ้นไปก็มาเกิดในมนุษย์โลกอีก ๗ ชาติ เป็นสกิทาคาก็มาเกิดอีก ๑ ชาติ เป็นอนาคาไปเกิดในสุทธาวาส เมื่อจิตก้าวขึ้นสู่โคตรภูญาณข้ามจากโลกิยะไปสู่โลกุตระ จิตก็จะวิมุติหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะเข้าถึงพระนิพพานเป็นที่สุด นี้เป็นการใช้หนี้หมดไม่มีเหลือ สมดังคำบาลีที่กล่าวว่า

"วิมุตฺตสฺมึ วิมุตฺตมีติ ญาณํ โหติ, ขีณา ชาติ, วุสิตํ พฺรหฺมจริยํ"

ซึ่งแปลความว่า "เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีความรู้ว่า เรามีจิตหลุดพ้นแล้ว สิ้นชาติ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว"

เหตุนั้นจึงควรพากันสนใจปฏิบัติขัดเกลาจิตใจของตน ๆ เพื่อให้หลุดพ้นจากเครื่องกังวลใจอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ความสงบเย็นเป็นสุขผ่องแผ้ว ก็จะบังเกิดขึ้นในดวงใจเหมือนคนที่ได้เปลื้องหนี้สินและภาระรุงรังต่าง ๆ ออกจากตน บุคคลนั้นก็ย่อมจะมีอิสรภาพ ก้าวพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ดังพรรณนามา ด้วยประการฉะนี้ ฯ

กุศลจิต และ อกุศลจิต

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ นมามิฯ

วันนี้จักได้แสดงธรรมะ อันเป็นเครื่องจูงใจพุทธบริษัททั้งหลาย ให้ดำเนินไปสู่แนวทางแห่งความสันติสุข เพราะความสุขเป็นสิ่งที่ทำให้เยือกเย็น ร่มรื่น ชื่นบาน ฉะนั้นความสุขจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการปรารถนา แต่ความปรารถนาของบุคคลเรานั้น บางทีก็เป็นไปตามความต้องการ บางทีก็เป็นไปในทางที่ตรงกันข้าม ทั้งนี้ก็เพราะบุคคลนั้นมิได้รู้จักว่า อันใดเป็นตัวความสุขอันแท้จริง เหตุนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงทรงสอนให้เราทั้งหลายได้รู้จักตัวสุขและทุกข์ทั้ง ๒ ตัวนี้ไว้ เพื่อจักได้ปฏิบัติจิตใจของตนให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องสมบูรณ์ตรงกับจุดประสงค์ที่ตนมุ่งมาดปรารถนานั้น

ธรรมะซึ่งจะนำบุคคลให้ไปสู่ความสุขและความทุกข์นี้ก็คือ **"กุศลธรรม"** กับ **"อกุศลธรรม"** กุศลธรรมเป็นธรรมฝ่ายขาว เรียกว่า **"สุกธรรม"** เป็นความสุขเย็น ราบรื่น ที่จะผลักดันดวงจิตของบุคคลให้ไปสู่ที่เจริญ คือ อย่างต่ำก็ได้แก่โลกสวรรค์ อย่างสูงสุดก็ถึงพระนิพพาน ส่วนอกุศลธรรมเป็นธรรมฝ่ายดำ เรียกว่า **"กาฬธรรม"** เป็นความเศร้าหมองขุ่นมัว ซึ่งจะผลักดันดวงจิตบุคคลให้ลงสู่ที่เสื่อม มีนรกและอบายเป็นต้น เหตุนั้นผู้แสวงหาความดีความสุข จึงควรจะต้องหลีกจากอกุศลธรรมด้วยประการทั้งปวง

ผู้นั้นจึงจะมีสุคติเป็นที่ไป ถ้าผู้ใดไม่รู้จักหลีกเลี่ยงเสียจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว ผู้นั้นก็จะต้องเดินก้าวไปสู่ทุคติโดยไม่ต้องสงสัย

ในร่างกายของคนเรานี้ย่อมแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งได้แก่ธาตุทั้ง ๔ ซึ่งประกอบกันขึ้นเป็นรูปร่างกาย เรียกว่า **"รูปธรรม"** อีกส่วนหนึ่งเป็นธรรมแท้อย่างเดียว คือ ตัวจิตเรียกว่า **"นามธรรม"** ตัวจิตนี้ได้แก่ "เจตสิกธรรม" หรือจะเรียกว่า "มโน" ที่แปลว่า "ใจ" ก็ได้ ฉะนั้น สัตว์ที่มีใจสูงจึงเรียกว่า "มนุษย์" ซึ่งแปลมาจากคำว่า "มโน" นี่เอง

คนเราที่เกิดมานี้ จะสุขหรือทุกข์ จะดีหรือชั่วก็ย่อมขึ้นอยู่ที่ **"ใจ"** ตัวเดียว ฉะนั้นใจจึงเป็นใหญ่เป็นประธาน เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในร่างกาย เพราะจิตใจเป็นของถาวร และเป็นผู้รับผิดชอบในความดี ความชั่วทั้งหลาย ส่วนร่างกายนั้นไม่มีส่วนได้ส่วนเสียในสุขในทุกข์ และไม่มีส่วนรับผิดชอบในการกระทำดีทำชั่วของบุคคลใดเลย ทั้งนี้เพราะอะไร? ก็เพราะร่างกายของคนเรานี้ไม่ใช่ของถาวร เป็นของสูญเปล่า

ที่ว่าสูญเปล่านั้นก็หมายความว่า ร่างกายของคนเรานี้พอปราศจากลมหายใจแล้ว ธาตุทั้ง ๔ ก็แยกแตกสลายออกจากกัน กลับคืนไปสู่สภาพเดิมของมัน คือส่วนใดที่เกิดจากธาตุดินก็กลับไปเป็นดินตามเดิม ส่วนใดที่เกิดจากธาตุน้ำ ก็กลับไปเป็นธาตุน้ำตามเดิม ส่วนใดที่เกิดจากธาตุไฟและธาตุลม ก็กลับไปเป็นธาตุไฟและธาตุลมตามเดิม ไม่มีตัวมีตน ไม่มีผู้หญิงผู้ชาย ไม่มีดีมีชั่ว

ดังนั้นท่านจึงกล่าวว่า *"รูปํ อนิจฺจํ"* รูปไม่เที่ยงมีความเสื่อมแปรปรวนไป เป็น *"ทุกข์"* ทนอยู่ไม่ได้ และเป็น *"อนัตตา"* ไม่มีตัวตน เป็นของสูญเปล่าและบังคับบัญชาไม่ได้ คือไม่ยอมอยู่ในอำนาจของผู้ใดทั้งหมด เช่น เราอยากจะห้ามไม่ให้มันแก่ ไม่ให้มันเจ็บ ไม่ให้ตาย มันก็ไม่ยอมเป็นไปตามความปรารถนาของเรา มันจะต้องเป็นไปโดยอาการเกิด เสื่อม ดับสลายตามสภาพ

ความปรุงแต่งของธรรมชาติ ทุกรูป ทุกนาม แต่ร่างกายของเรานี้จะว่าเป็น "อนัตตา" ไปเสียทั้งหมดทีเดียวก็ไม่ได้ เพราะส่วนที่เป็น "อัตตา" ตัวตนอยู่ในบังคับบัญชาของเราได้ก็มี เช่น เราต้องการจะให้เดิน มันก็เดิน ต้องการให้นอน มันก็นอน ต้องการให้กินข้าว มันก็กินข้าว ต้องการให้อาบน้ำ มันก็อาบ ฯลฯ อย่างนี้เรียกว่าเราบังคับบัญชาได้

ดังนี้ร่างกายจึงเป็นทั้ง *"อนัตตา"* และ *"อัตตา"* แต่อย่างไรก็ดี ทั้ง ๒ ส่วนนี้ย่อมมีความเป็นไปเสมอภาคกันหมด คือ เป็นของสูญเปล่า ไม่รับผิดชอบในความดีและความชั่วทั้งหลาย เช่น ใครจะทำความดีความชั่ว หรือสร้างบุญกุศลให้มากมายสักเพียงไร ร่างกายนี้ก็ไม่มีส่วนได้ส่วนดีด้วย เมื่อตายแล้วก็เป็นขี้เถ้าเหมือนกันหมด หรือใครจะไปทำความชั่วช้าเลวทรามร้ายกาจสักเพียงไร ร่างกายก็ไม่มีส่วนรับผิดชอบในบุญบาปนั้น ๆ ไม่รับผิดชอบในความสุขหรือความทุกข์ของผู้ใดทั้งสิ้น เมื่อใครกระทำดีหรือชั่วผลแห่งความดีและความชั่วนั้นย่อมจะขึ้นอยู่ที่ดวงจิตของผู้กระทำนั้นอย่างเดียว ความสุขหรือความทุกข์ก็ดี ย่อมไม่ขึ้นอยู่ที่กาย ตัว **"จิต"** เป็นผู้รับผิดชอบในการกระทำทั้งหลาย และเป็นผู้เสวยผลแห่งกรรมของตนเองด้วยเหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้บุคคลพากันชำระดวงจิตของตนให้บริสุทธิ์สะอาด เพื่อจักได้ดำเนินไปสู่ความสุขในภายหน้า

การชำระจิตให้บริสุทธิ์นี้เราจะชำระได้ด้วยอะไร? การชำระจิตให้บริสุทธิ์ เราจะชำระได้ก็ด้วย **"บุญกุศล"** คือ บำเพ็ญบุญกุศลให้เกิดมีขึ้นในจิตใจของตน ได้แก่ การเจริญ **"สมาธิภาวนา"** ตัดสัญญา ความโลภ โกรธ หลง ที่มีอยู่ในดวงใจให้หมดสิ้นไป ได้แก่ ตัว **"นิวรณธรรม"** ต่าง ๆ มีกามฉันทะ พยาปาทะ ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา เป็นต้น เหล่านี้ล้วนแต่เป็นเครื่องที่นำดวงจิตของเราให้เศร้าหมองทั้งสิ้น เมื่อดวงจิตเศร้าหมองแล้ว จิตนั้นก็ย่อมเป็นทุกข์และเดินทางไปสู่ความมืด เพราะจิตเป็นผู้เสวยผลของธรรมที่ตนกระทำนั้น

กรรมชั่ว ของคนเรา จำแนกออกเป็น ๓ ตัว ตัวที่ ๑ ดำเหมือนเวลากลางคืน คือมืดมิดหมดไม่มีแสงสว่างเลย กรรมตัวที่ ๒ ดำเหมือนเมฆ คือมีมืด มีสว่างเป็นพัก ๆ เหมือนพระจันทร์ ที่บางคราวก็สว่างไสวดี บางคราวที่มีเมฆมาบังก็มืดมัวไป กรรมตัวที่ ๓ ดำเหมือนกับหมอก คือมืดคลุ้มไปหมดทั้งกลางวันและกลางคืน ดวงจิตของคนเราเหมือนกับแสงพระจันทร์หรือแสงพระอาทิตย์ ไม่มีวันหยุดยั้งตั้งอยู่ กลางคืนก็เป็นแสงจันทร์ กลางวันก็เป็นแสงอาทิตย์ ย่อมจะหมุนเวียนอยู่ในอาการอย่างนี้ ทั้งวันทั้งคืน มนุษย์เราซึ่งเกิดอยู่ในรัศมีของดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ ก็ย่อมหมุนเวียนไปตามอาการของโลก

ดวงจิตของเรานั้นเรียกว่า **"มนุษยโลก"** เพราะคนเรามีความหมุนเวียนไปด้วยอาการยืน เดิน นั่ง นอน อยู่เสมอ ส่วน **"โอกาสโลก"** ก็คือพื้นแผ่นดิน ซึ่งมีอาการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ คือมีกลางวันกลางคืน มีฤดูร้อน ฤดูหนาว และฤดูฝน เป็นต้น เมื่อเปรียบเทียบกับร่างกาย ร่างกายก็คือ "โอกาสโลก" เพราะบางครั้งก็สว่างไสวดี บางครั้งก็มืดมัวอัดอั้นตันใจ เหตุนั้นท่านจึงว่า "รูปํ อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา" รูปนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ส่วนดวงจิตคือ "มนุษยโลก" เมื่อดวงจิตมาอาศัยอยู่ใน "โอกาสโลก" มนุษย์จึงพลอยหมุนเวียนเปลี่ยนแปรไปตามโลกด้วย บางคราวก็หมุนไปมืด บางคราวก็หมุนไปสว่าง คือขณะใดที่ใจได้มารำพึงถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ ก็ย่อมจะก่อให้เกิดแสงสว่างในตน คือ **"บุญ"** ส่วนบุคคลใดไม่สนใจคุณพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ดวงจิตมีแต่หนาไปด้วยโกรธ โลภ หลง ก็ย่อมจะพากันบ่ายหน้าไปทางที่มืดซึ่งเปรียบเหมือนเวลากลางคืน คนหลงนั้นก็คือคนหลับ ธรรมดาคนหลับย่อมอยู่ในที่มืด ที่มืดก็มีแต่ความหลับอย่างเดียว ผู้ใดมองเห็นแสงสว่าง คือ พุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ ก็จะเป็นเหตุกำจัดเสียซึ่งราคะ โทสะ และโมหะ ผู้นั้นก็จะเดินพ้นจากที่มืดไปสู่ที่สว่างได้

กรรม ตัวที่ ๓ คือ **"อวิชชา"** ดำเหมือนกับหมอกที่มาปกคลุมปิดบังดวงจิตผู้นั้นไว้ คือ ความไม่รู้จักอารมณ์ที่เป็นอดีตอย่างหนึ่ง ความไม่รู้จักอารมณ์ที่เป็นอนาคตอย่างหนึ่ง และความไม่รู้จักอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันอย่างหนึ่ง เป็นเหตุให้ดวงจิตนั้นกังวลอยู่ในอดีต อนาคต และปัจจุบัน ไม่มีความตั้งมั่นอยู่กับที่ จิตนั้นก็จะไม่มีความแน่นอน นี่ท่านเรียกว่า "อวิชชา" ตัณหาก็ย่อมเกิด เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งหลาย

การที่เราจะกำจัดเมฆหมอกได้ ก็ต้องอาศัยการเจริญกรรมฐาน กำจัดสัญญา อดีต อนาคต ให้มองเห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาเสีย เห็นรูปนามก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เห็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ไม่มีอดีต อนาคต ปัจจุบัน จิตก็จะพ้นไปจากเมฆหมอกคือ "นิวรณธรรม" เข้าสู่แสงสว่างได้ฯ

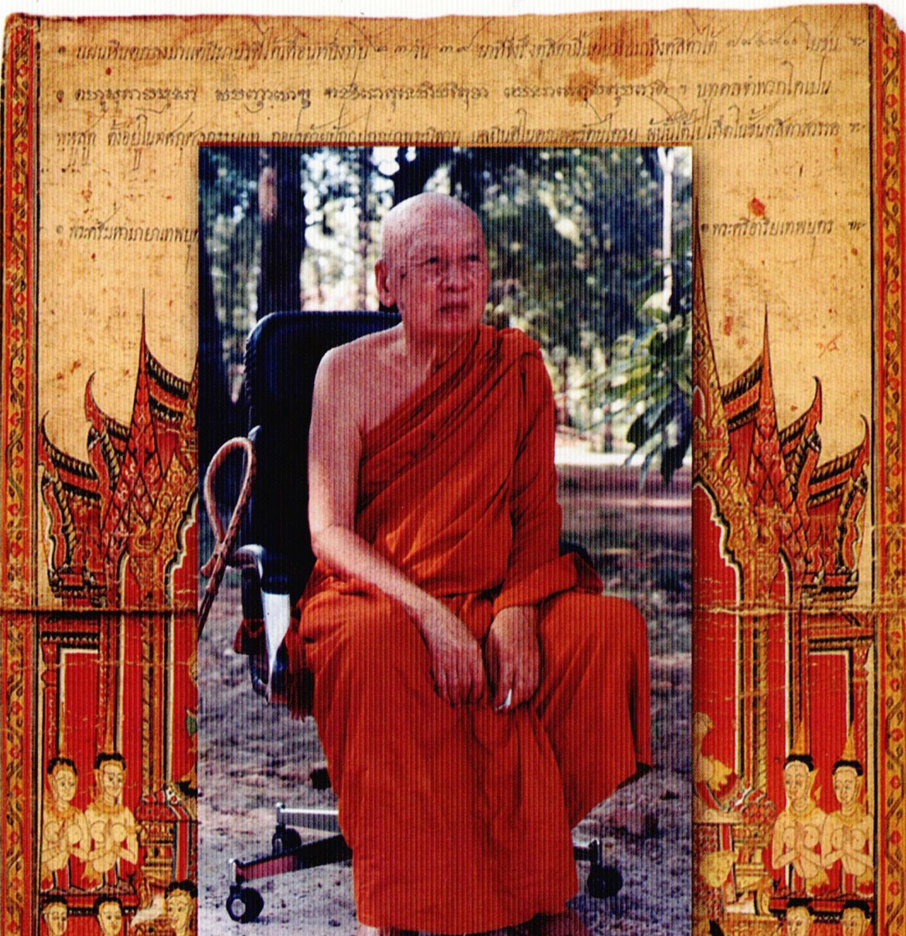
คนเรามี ๒ ประเภท อย่างหนึ่งเปรียบเหมือนคนตาดีที่เกิดมาในโลก มองเห็นแสงสว่างทั้งกลางวันและกลางคืน จะประกอบกิจการสิ่งใดก็สำเร็จเป็นบุญเป็นกุศล บางคนไม่สร้างกุศลจิตให้เกิดขึ้นในตนเลย ก็เปรียบเหมือนกับคนตาบอด ถึงแม้จะมีแสงอาทิตย์แสงพระจันทร์ส่องสว่าง แต่ก็ต้องมืดมาแต่กำเนิดตลอดชีวิตเพราะดวงจิตมืดมน เหตุนั้นท่านจึงสอนให้เราพากันขยับขยายถ่ายเทจิตใจออกไปเสียจากความมืด

ดังคำบาลีว่า *"กณฺหํ ธมฺมํ วิปฺปหาย สุกฺกํ ภาเวถ ปณฺฑิโต"* แปลว่า "บัณฑิตย่อมละธรรมดำเสียและยังธรรมขาวให้เจริญ" หมายความว่า ผู้ฉลาดย่อมใช้แสงสว่างเป็นประโยชน์แก่ตนได้ทุกเมื่อ เช่นกลางคืนก็พากันได้พักผ่อนหลับนอน กลางวันก็ทำการงาน ได้ชื่อว่ารู้จักหาความสุขให้แก่ตน คนที่มีแสงสว่างในตน จะใช้ประกอบกิจการใด ๆ ก็ย่อมสำเร็จได้ตามความปรารถนา จะต้องการบำเพ็ญทาน ศีล หรือ ภาวนา ก็ทำได้ เปรียบเหมือนกับคนที่มีตาดี ถ้าเป็นคนตาบอด ก็ย่อมทำได้ไม่สมบูรณ์ ตัวอย่างเช่น

คนที่เข้าวัดฟังธรรม ถึงจะทำบุญกุศลมากมายเพียงไร แต่ใจของตนยังเป็นคนร่อนเร่สัญจรไปในที่ต่าง ๆ ก็เปรียบเหมือนเมฆมาปิดบัง คือตัว "นิวรณธรรม" นี้เอง ซึ่งเราเรียกว่า "อกุศลธรรม" ก็ได้ เหตุนั้นท่านจึงสอนให้เรามาบำเพ็ญสมถกรรมฐาน ตั้งจิตให้อยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ให้เห็นว่าพุทธคุณเป็นอันหนึ่ง ธรรมคุณเป็นอันหนึ่ง และสังฆคุณเป็นอันหนึ่ง เช่นในบาลีว่า "พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ จาติ นานาโหนฺตมฺปิ วตฺถุโต, อญฺญมญฺญาวิโยคา ว เอกีภูตมฺปนตฺถโต" เป็นต้น ซึ่งแปลว่า ถึงใครจะเห็น พุทธคุณเป็นอันที่ ๑ ธรรมคุณเป็นอันที่ ๒ และสังฆคุณเป็นอันที่ ๓ ก็ตาม แต่เราเห็นว่าเป็นอันเดียวกัน ฉะนั้น เมื่อทำใจให้เที่ยงตรงเป็น "พุทธะ" ตัวเดียวแล้ว ดวงจิตก็จะเป็น พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณด้วย สมาธิของเราก็จะเป็นไปโดยถูกต้องฯ

เหตุนั้น จงพากันละอกุศลจิตเสีย และชำระดวงจิตของตนให้ผ่องแผ้ว บริสุทธิ์ ความสว่างไสวก็จะบังเกิดมีในใจของตน บุคคลใดได้ปฏิบัติดังกล่าวมาแล้ว ก็จะถึงซึ่งความสุขโดยไม่ต้องสงสัย สมกับคำบาลีว่า **"จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคฺคติ ปาฏิกงฺขา จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺเฐ สุคติ ปาฏิกงฺขา"** ซึ่งแปลความว่า **"เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุคติ เป็นหวังได้ เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติเป็นหวังได้"**

บรรยายมาในจิตตกถาว่าด้วย *"กุศลจิต"* และ *"อกุศลจิต"* ก็ยุติลงเพียงเท่านี้

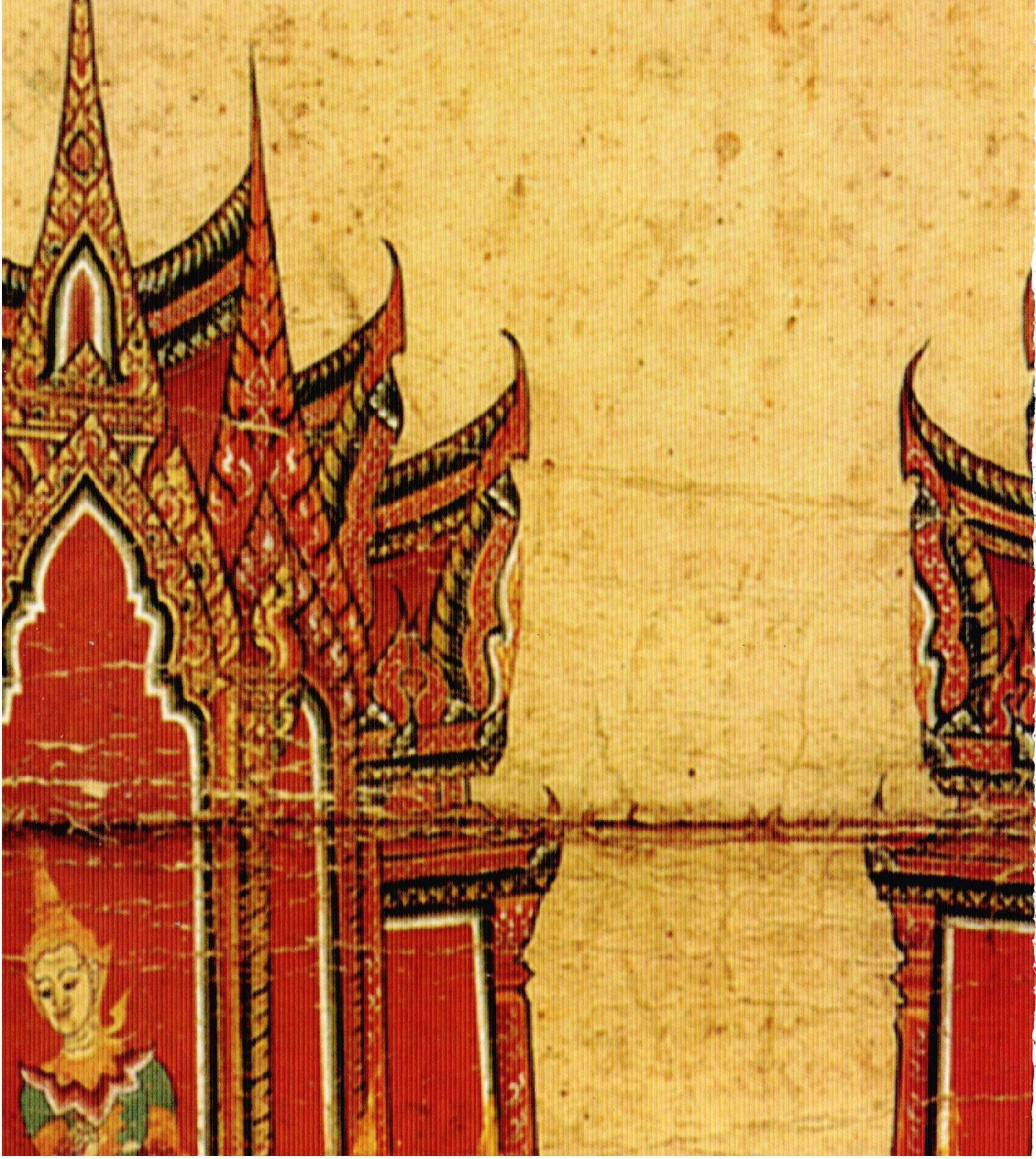


พระราชนิโรธรังสี

(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

วัดหินหมากเป้ง จังหวัดหนองคาย

ภาวนาไม่ใช่การได้
หากแต่เป็นการทิ้ง ทิ้งของไม่ดี
ชำระของไม่ดีที่มันติดอยู่ที่ใจของเรา



จิตภาวนา

พระราชนิโรธรังสี (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

หัดนั่งสมาธิมันต้องนั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง ทำท่าอาจหาญต่อสู้กิเลส ทำใจให้กล้าหาญเด็ดเดี่ยว เวลานี้แหละเราจะนั่งสมาธิภาวนา ทำใจให้อยู่นิ่งแน่วอันเดียว ไม่ต้องส่งสายไปมาที่ไหน ไม่ต้องคิดนึกอะไรทั้งหมด เพราะเวลานี้เราจะทำสมาธิภาวนา ให้ตั้งจิตอย่างนั้น ถ้าหากว่าไม่เป็นสมาธิแน่วแน่เต็มที่ แต่มันหยุดเป็นบางครั้งบางคราว สงบเป็นบางมื้อบางยามก็นับว่าเป็นการดีที่สุด

หัดสมาธิคือหัดให้เห็นจิตของตน เมื่อเห็นจิตของตนแล้วก็จับจิตให้ได้ ความคิดความนึกเป็นจิต คิดนึกส่งสายไปมาหน้าหลัง ความปรุงความแต่งสารพัดทุกอย่างอันนั้นเป็นจิต เราตั้งสติเอาไว้กับพุทโธ ให้แน่วแน่อยู่กับพุทโธอันเดียว ภาวนาว่า พุทโธ ๆ อยู่ในใจไม่ต้องออกปากหรอก ให้มันอยู่ในจุดเดียว จิตเป็นของไม่มีตัวมีตน เมื่อนึกว่าพุทโธก็อยู่ตรงพุทโธนั่นแหละ ให้ความคิดความนึกนั่นแหละอยู่กับ พุทโธ อย่าให้ส่งไปนอกจาก พุทโธ เอาอันเดียวเท่านั้น เมื่อจิตมันอยู่ใน พุทโธ ทีนี้ก็เห็นจิตมันอยู่นิ่งแล้ว จิตมันอยู่ได้ทั่วไป อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ อยู่ที่ปลายมือ ปลายเท้า ที่ศีรษะ อยู่ที่ไหน ๆ ได้หมด อยู่ที่อวัยวะสิ่งใดได้ทั้งนั้นแหละ แต่ว่าเราเอา พุทโธ ไว้เป็นจุดศูนย์กลาง ให้จิตมันอยู่ในนั้นเสียก่อน โดยนึกเอา พุทโธ ไว้ที่นั่น

ครั้นเมื่อนึกเอาพุทโธคุมจิตให้อยู่ในพุทโธอันเดียว ไม่ให้ส่งส่ายไปในอะไรหมด มันอยู่ในอำนาจของตนแล้ว จิตนั้นจะรวมเข้าไปเป็นหนึ่ง ที่เป็นหนึ่งนั้นแหละคือจิต มันไม่มีสองแล้ว มันรวมเข้าไปเป็นหนึ่งคือเป็นกลาง คำว่ามันรวมเป็นกลางก็คือใจ จิตกับใจก็อันเดียวกันนั่นแหละ แต่หากพูดกันคนละอย่าง ลักษณะอาการส่งส่ายเรียกว่า **จิต** รวมเป็นหนึ่งเข้ามาเรียกว่า **ใจ** คราวนี้จับให้ได้ พระพุทธเจ้าทรงเทศนาว่าจิตอันใดใจอันนั้นเหมือนกัน แต่ว่าพูดลักษณะต่างกัน เมื่อจับใจได้แล้ว ให้มันอยู่นิ่งอันเดียวเช่นนั้น มันจะอยู่ได้นานสักเท่าไรก็อยู่เถิด ไม่เป็นอะไรหรอก

พระพุทธองค์ท่านบำเพ็ญบารมีมา ๔ อสงไขยแสนกัลป์ เมื่อทรงเป็นเจ้าชายสิทธัตถะราชกุมารอยู่ พระองค์ทรงหาจิตอยู่ถึง ๖ ปี นี่เรามาทำประเดี๋ยวประด๋าวเท่านั้น ไม่ถึงเสี้ยวหนึ่งของพระพุทธเจ้า ฉะนั้น ให้มันอยู่นิ่งเป็นกลางเช่นนั้นไปเถิด อยู่ได้นานสักเท่าไรมันอยู่ไปเอง เมื่อมันจะออก (จากความเป็นกลาง) มันก็ออกไปเอง เราไม่ได้ให้มันออก เป็นของยากนักที่ผู้จะรู้จิตของตน ยากนักที่จะคุ้มครองมัน ไม่ได้ใช้เชือกผูกมันหรอก ตกลงว่าถ้าหากมันอยู่อันเดียวแล้วมันจะเป็นใจ ผู้ใดถ้าเข้าถึงใจได้แล้วคนนั้นชอบใจที่สุด คนนั้นหาได้ยากที่สุด เรียกว่าคนวิเศษที่สุด พิเศษกว่ามนุษย์ธรรมดาสามัญ เหตุนั้นต้องตั้งใจให้มันแน่วแน่ ให้เชื่อมันลงอันเดียวนี้แหละ

ทำไมจึงต้องภาวนากัน ภาวนาทำไมจึงต้องหลับตา ทำไมจึงต้องนั่งขัดสมาธิ นี่แหละมันมีหลายเรื่อง คำว่า **ภาวนา** นั้นไม่ใช่แต่ว่าจะนั่งสมาธิหลับตาเท่านั้น จะอยู่ในท่าใด อิริยาบถใด ได้ทั้งนั้น ภาวนาไม่ใช่การได้ หากแต่เป็นการทิ้ง ทิ้งของไม่ดี ชำระของไม่ดีที่มันติดอยู่ที่ใจของเราแต่เราไม่ทราบ ถ้าไม่ค้นหาก็ไม่ทราบ และไม่ทราบจะเอาไปทิ้งที่ไหนด้วย เพราะเหตุนั้น จึงมาหัดภาวนาให้มันเห็นของไม่ดีที่อยู่ในใจของเราแล้วทิ้งของอันไม่ดีนั้นเสีย นี่คือการภาวนา ที่นี่เรายังไม่เคยเห็นใจ เราจึงมา ฝึกหัดทำใจให้สงบ ให้มันนิ่ง จึงจะเห็น

คนเราวุ่นวายเดือดร้อนเพราะใจไม่สงบ ถ้าสงบแล้วไม่วุ่นวาย ไม่เป็นทุกข์ คนเป็นทุกข์กลุ้มใจเพราะคิดมาก ยึดโน่น ยึดนี่ ถือโน่น ถือนี่ นั่นเป็นของไม่ดี เรามาสำรวมใจ จับเอาตัวใจให้มันได้ ใจเป็นของไม่มีตัว เป็นนามธรรม เราจะเอาสติคือผู้ระลึกได้เป็นตัวระลึก เมื่อระลึกอยู่ตรงไหน ใจก็อยู่ตรงนั้น เช่น ระลึกพุทโธไว้ที่กลางทรวงอกของเราก็ตาม หรือจะระลึกพุทโธเอาไว้ตามลมหายใจเข้าออกก็ตาม ทำความรู้สึกไว้ตรงนั้นแหละ อย่าให้ไปรู้สึกที่ตรงอื่น

ทำความรู้สึกเอาไว้เฉพาะตรงจุดที่เราตั้งเอาไว้ตรงนั้น คอยระวังรักษาให้อยู่ในที่เดียว นี่เรียกว่าการฝึกอบรมใจให้มาอยู่ในที่เดียวเสียก่อนเป็นเบื้องต้น การจะให้ใจอยู่มันยากเหมือนกัน ใจมันวิ่งว่อนวุ่นวายสารพัด เลยขี้เกียจรำคาญว่ามันยุ่งมากเหลือเกิน แท้ที่จริงมันไม่มาก เราไม่เคยรวมเข้ามาเลยไม่เห็น ปล่อยให้ของกระจายทั่วบ้านทั่วเมือง จะไปเห็นอะไร คราวนี้ดึงมารวมเข้าอยู่ที่เดียวเลยเห็นเป็นของมาก ความจริงมันมากยิ่งกว่าที่เห็นขณะนั่งภาวนานั้นอีก แต่เราไม่ได้อบรมใจเลยไม่ทราบ

นี่แหละประโยชน์ของการอบรมใจ หรือการนั่งภาวนา หัดรวมใจให้เห็นของไม่ดี คือ ใจมันวุ่นวายจิตส่งส่ายไปแล้วไม่ได้รับความสุข เราวุ่นมานานแสนนานแล้วมันก็ไม่เป็นความสุขอะไรเลย พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำใจให้สงบจะเกิดความสุข คราวนี้เราจะมาลองหัดสำรวมดูมันจะได้รับความสุขอย่างที่ท่านว่าไหม มันจะเป็นความสุขอย่างไร จะสุขขนาดไหน เอามาเทียบกันดูทีหลัง ตอนนี้ขอให้ทำให้มันจริงลงไปเสียก่อน ทำใจให้อยู่ในจุดเดียวอย่างที่อธิบายนี้ อย่าไปคิดนึกอะไรให้มันมากมาย การคิดจะให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือคิดว่ามันเป็นอย่างนั้นแล้วจะเป็นอย่างนี้ ปรุงแต่งต่าง ๆ ใจก็ไม่อยู่นิ่งอีกแล้ว มันมีอาการไปอีกแล้ว เพ่งมองในอารมณ์อันเดียวนั่นแหละ อะไรเป็น **ใจ** อะไรเป็น **สติ** สติคือผู้ระลึกได้อยู่เสมอว่าตรงนี้ ๆ ทำความรู้สึกว่าตรงนี้ ให้จดจ่ออยู่ตรงนั้นให้ได้

ผู้ที่รู้สึกว่าอยู่ตรงนี้ ๆ ความรู้สึกนั้นแหละเป็น **ใจ** รู้สึกอยู่ตรงไหนใจก็อยู่ตรงนั้น จับสติกับตัวใจให้มันได้เสียก่อน ให้รู้จักใจเสียก่อน เมื่อแรกหัดมันก็ดิ้นรนแสสาย ถ้าเราไม่เอากันจริง ๆ จัง ๆ ให้ชนะมันก็ไม่นิ่งเหมือนกัน ปรามกันให้อยู่สักทีหนึ่งจึงจะเป็นวีรบุรุษได้ การภาวนาเป็นการผจญต่อสู้ ชนะตนได้สักทีนั่นแหละเป็นของดียิ่งกว่าการชนะผู้อื่น พระพุทธเจ้าท่านตรัสเทศนาไว้อย่างนี้

นั่งขัดสมาธิหรือจะนั่งแบบใดที่สบายก็ตามใจ เบื้องต้นมันจะต้องเมื่อยปวดนั่นปวดนี่ ต่อไปก็จิตใจไม่สงบไม่อยู่มันส่งสาย นี่แหละคือสิ่งที่เราจะต้องต่อสู้กัน ใจเป็นใหญ่กว่าอะไรทั้งปวงหมด ถ้าเราคุมใจให้สงบไม่วุ่นวายส่งสายได้แล้ว ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าปวดนั่นปวดนี่จะหายไปโดยไม่รู้ตัว ถ้าใจไม่ไปยึดไม่ไปคำนึงถึงสิ่งใด เราจะเห็นประโยชน์ว่าความสุขเกิดขึ้นจากความสงบเห็นชัดขึ้นมาทันทีทีเดียว

นั่งสมาธิภาวนากันเถิด ฟังมาก ๆ เรียนมาก ๆ ทำให้เกิดสัญญา สัญญาคือความจำของเก่าที่ล่วงเลยมาแล้ว เราทำสมาธิเพราะต้องการลบล้างสัญญา แท้จริงสัญญามันก็ดีอยู่เหมือนกัน เอาไว้เล่าเอาไว้เทศนาให้คนอื่นฟัง ถ้าไม่มีสัญญาก็ไม่ทราบว่าจะไปฟังอะไรกับใคร พุทธศาสนาก็เลยเสื่อมสูญไปหมด แต่สัญญามิใช่ของเป็นจริงที่เกิดขึ้นภายในใจของตน สัญญานี้อยู่ไปนาน ๆ หนักเข้ามันชักจะดื้อด้าน ไม่ยอมเชื่อฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระองค์ทรงสอนให้ภาวนา อานาปานสติ ซึ่งเป็นอุบายให้ลบล้างสัญญาได้อย่างหนึ่งเหมือนกัน คือ ใช้คำว่า อานาปานสติ ๆ อย่างนี้เรื่อยไป พิจารณาลมหายใจออกหายใจเข้าเป็นอารมณ์ ให้จิตแน่วแน่อยู่เฉพาะที่ลมนั้นเท่านั้น เมื่อพิจารณารวมอยู่ในที่เดียวแล้ว คราวนี้ให้วางลมอันนั้นเสีย จิตก็จะว่างอยู่เฉย ๆ ไม่มีอะไรปรากฏอยู่ในที่นั้น จะเหลืออยู่แต่ผู้รู้เท่านั้น

เมื่อตามเข้าไปดูผู้รู้จริง ๆ แล้ว ผู้รู้อันนั้นก็จะหายไปเป็นสภาวธรรม สิ่งทั้งปวงที่มีอยู่โลกนี้ที่โลกเขาสมมติว่า สัตว์ บุคคล ว่าสิ่งของนั่นนี่ต่าง ๆ นั้นก็หายไปหมด จะยังเหลือแต่ **สภาวธรรม** เท่านั้น อันนั้นแหละเป็นสิ่งที่ปรารถนาของผู้ภาวนาอานาปานสติ แล้วมันมีประโยชน์อะไร เมื่อมันหมดเสียทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่ความรู้ความสุขนั้นก็ไม่ปรากฏ มันมีประโยชน์เหลือที่จะคณนาดังอธิบายมาแล้วข้างต้น ภาวนาอานาปานสติก็เพื่อลบล้างสัญญาอดีตและสังขารในอนาคต เพราะสิ่งที่ล่วงลับไปแล้วและสิ่งที่ยังมาไม่ถึงเหล่านี้เป็นเหตุนำทุกข์มาให้ สัญญาไปยึดเอามาเป็นทุกข์

คนเราเกิดมาเห็นแต่สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ นานา สิ่งที่ว่างเปล่าไม่มีอะไรเลยไม่เคยเห็น เลยไปถือเอาแต่สิ่งเหล่านั้นแหละว่าเป็นความสุขที่แท้จริง แท้จริงสิ่งที่เป็นวัตถุรูปนามเกิดขึ้นมาแล้ว สิ่งนั้นย่อมมีความกระทบกระเทือนเป็นธรรมดา เครื่องกระทบกระเทือนเป็นเหตุนำมาซึ่งโทษทุกข์ เพราะกระทบต้องมีทั้งดีและชั่ว นี่เป็นพื้นฐานของทุกข์ทั้งปวง ท่านผู้ฉลาดทั้งหลายรู้จักแล้วซึ่งสิ่งนั้น จึงพยายามละสิ่งที่มีอยู่นี้ให้สิ้นไป และพยายามไม่ให้สิ่งที่ยังไม่มีเกิดขึ้นอีกต่อไป

จิตที่ปล่อยวางสิ่งทั้งปวงหมด มารวมอยู่ในพุทโธอันเดียว จิตเป็นอันเดียว เอาพุทโธเป็นอารมณ์ นั่นแหละเรียกว่า **ภาวนาสมาธิ** จิตของเรายังเป็นเด็ก มันยังเที่ยวว่อนอยู่ตามที่ต่าง ๆ มันยังเล่นอยู่ทุกสิ่งทุกอย่าง มันไม่เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ตั้งตัวได้ จึงเรียกว่าเด็ก เมื่อพิจารณาดูจิตภายในแล้ว มันวุ่นวี่วุ่นวายสงสายสารพัดทุกอย่าง ไม่เป็นหลักเป็นเกณฑ์ นั่นแหละเป็นเด็ก จิตมันเป็นเด็ก ท่านจึงว่าความแก่ของคนไม่มีประโยชน์ ถึงแก่เฒ่าจนผมขาวก็ตามเถอะ แต่ใจมันเป็นเด็กอยู่ ท่านจึงว่าเป็นเด็ก ถ้าหากใจหนักแน่นมั่นคงเป็นสมาธิภาวนานั่นแหละจึงจะเป็นผู้ใหญ่ จริงอย่างท่านว่า แก่ เฒ่า ชรา ก็ตามเถอะ ถ้ายังเล่นอย่างกับเด็กอยู่ ยังมัวเมาอยู่ ดื่มสุรายาเมาอยู่ ก็ยิ่งร้ายกว่าเด็กเสียอีก

คนที่มีสติ คนที่ตั้งมั่นอยู่ในศีลในธรรม เป็นคนรู้จักกาล รู้จักประมาณ รู้จักพอสมควร ทำอะไรก็เรียบร้อยดี นั่นแหละเรียกว่าเป็นผู้ใหญ่ เป็นตัวอย่างของคนทั้งหลาย เราจะเป็นผู้ใหญ่หรือเป็นเด็กก็ต้องดูให้รู้จักจิต ให้เห็นจิตของตนเสียก่อน เอาตรงจิตนี่แหละ ของภายนอกไม่ต้องคำนึงถึง กำหนดพิจารณาพุทโธเป็นอารมณ์ ให้เห็นใจของตนเสียก่อน ให้มันอยู่กับพุทโธ ๆ นั่นแหละ หรือจะอยู่กับอานาปานสติ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็เอาให้มันติดอยู่กับอันนั้น จิตแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น ครั้นจิตแน่วแน่อยู่กับอันนั้นแล้ว คราวนี้ให้ย้อนเข้ามาหาใจอีกผู้หนึ่ง ผู้นึกว่าพุทโธก็ดี ผู้ที่รู้สึกว่าลมหายใจเข้าออกก็ดี

"นึกว่า" และ "รู้สึกว่า" ยังไม่ใช่ตัวใจแท้ ใครเป็นผู้นึกว่า ใครเป็นผู้รู้สึกว่า มันต้องมีอีกผู้หนึ่ง ผู้นั้นคือตัวใจ จับเอาตัวใจแล้วคราวนี้ อันนั้นปล่อยวางเสีย ถึงไม่ปล่อยมันก็ปล่อยของมันเองหรอก คือคำบริกรรมพุทโธ หรือลมหายใจมันหายไป หรือละเอียดจนเกือบจะไม่รู้สึกว่ามีลม แต่ผู้รู้ว่าพุทโธหายไป ลมหายใจไม่มี มีอยู่ จับเอาตัวผู้นั้นผู้นึกคิดหรือผู้รู้สึกนั้นต่างหาก เมื่อปล่อยวางพุทโธและลมหายใจแล้ว มันสงบอยู่ในอันเดียวแล้ว เอาสติคุมใจให้อยู่ คุมจิตอยู่แล้ว มันจะเข้ามาเป็นใจ จิตอันหนึ่ง ใจอันหนึ่ง ผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง อันนั้นเรียกว่า จิต สติควบคุมคือรู้ตัวอยู่นั้น เรียกว่าสติเห็นอยู่ รู้อยู่

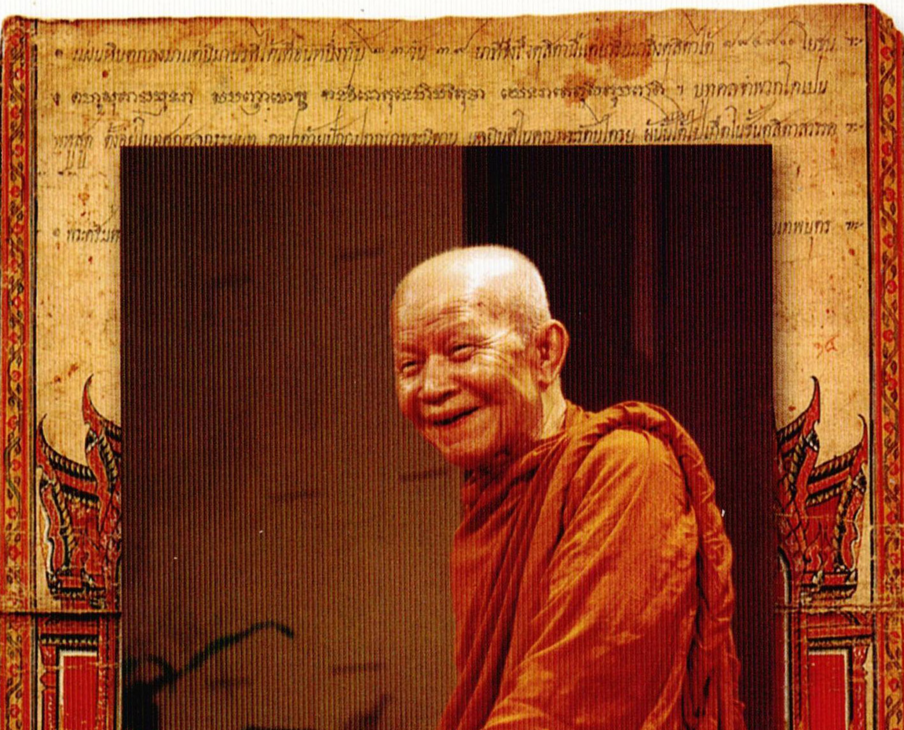
เรื่องจิตมันต้องคิด ต้องนึก ต้องปรุง ต้องแต่ง เป็นธรรมดา แต่เราอย่าไปคิด ไปนึก ไปปรุง ไปแต่ง รู้ตัวว่าปล่อย วาง ว่าง สงบ นั่นแหละมันของละเอียดมาก หมายความว่าจิตมันเป็นของละเอียดมากทีเดียว ต่อเมื่อใครรู้เท่ารู้ทันมันเสียแล้ว มันจึงจะรวมเข้าเป็นใจ คราวนี้มีแต่ผู้รู้ อารมณ์อื่นไม่มี สงบเงียบหมดเลย ให้อยู่อย่างนั้นเสียก่อน

ได้อธิบายมาแล้วถึงเรื่องศาสนาคือตัวใจ ใจอันเดียวเท่านั้นแหละ จิตกับใจมันอยู่ด้วยกัน สติก็อยู่อันเดียวกัน จิตเจตสิกก็อยู่อันเดียวกัน คือว่า สติก็ออกมาจากใจ สติคือผู้รักษาจิต ควบคุมจิต ก็ออกมาจากใจ จิตผู้คิด ผู้นึกส่งสายจดจำนั่นนี่ก็ออกมาจากใจอันนั้นแหละ ที่จะได้ปัญญากว้างขวางเพราะจิตนั่นแหละ รู้โน่นรู้นี่ เห็นโน่นเห็นนี่อะไรต่าง ๆ หลายเรื่องหลายอย่างก็จิตนั่นแหละ คราวนี้จิตรู้มาก ๆ แล้วมันไม่มีสติควบคุม มันก็เตลิดเปิดเปิงไปใหญ่โตมโหฬารละซี ครั้นมีสติควบคุมอยู่ รู้จักว่าถูก รู้จักว่าดี ว่าชั่ว ว่าบุญว่าบาปอะไรต่าง ๆ สติควบคุมอยู่มันก็อยู่ในขอบเขต ชั่วก็ไม่ทำ ดีจงรักษาไว้ บาปก็ไม่ทำ บุญก็ตั้งใจให้อยู่ในกุศล นั่นแหละสติควบคุม นั่นแหละได้ชื่อว่าเกิดปัญญา ปัญญาเกิดจากนั้น ไม่ใช่เกิดอื่นไกล สติ จิตใจ เจตสิกหลายอย่างที่พูดไป เกิดจากใจอันเดียว

ใจคือผู้อยู่ ใจคือผู้เป็นกลาง ใจคือผู้สงบไม่วุ่นวาย ใจไม่ส่งสาย สงบนิ่ง แต่มีความรู้สึกอยู่ นั่นแหละตัวใจ เดี๋ยวนี้เราพยายามเข้าหาตัวใจ มันเข้าไม่ถึงสักที จึงต้องพยายามเข้าให้ถึงตัวใจ ที่จะเข้าถึงตัวใจได้ต้อง สติตัวนี้แหละควบคุมจิตผู้คิดผู้นึก ผู้รู้สึกส่งสาย สัญญาอารมณ์ทั้งปวงหมด ควบคุมมันได้

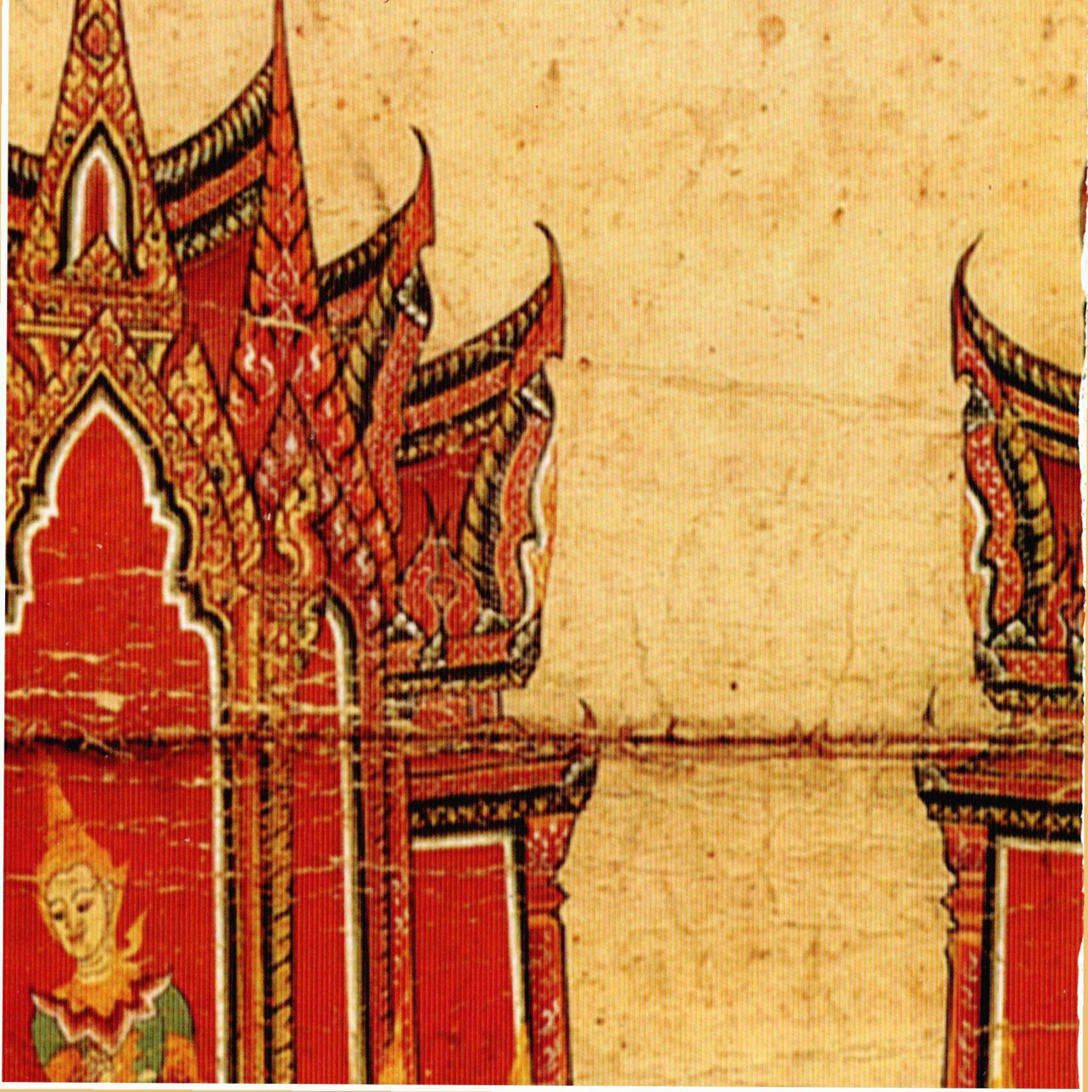
เมื่อจิตเราควบคุมได้แล้วมันจะรวมลงมาเป็นใจ ความเมื่อยปวดต่าง ๆ ความหิวโหยต่าง ๆ สารพัดทุกอย่าง กิเลสทั้งปวงเลยหายหมด มันมีความเฉย ๆ รู้สึกเฉย ๆ มันจะมีอะไร นั่นเข้าถึงใจ ถ้าควบคุมจิตไม่ได้แล้ว คราวนี้มันส่งไปโน่นไปนี่อะไรต่าง ๆ หลายเรื่อง คุมไม่อยู่มันก็เตลิดเปิดเปิงไปจนเกินขอบเขต ไม่ทราบว่าไปไหนต่อไหน คนเราเกิดขึ้นมาตั้งแต่เกิดจนกระทั่งวันตาย เราอยู่ในอำนาจจิตทั้งนี้ จิตไม่อยู่ในอำนาจของเรา อำนาจของเรามันต้องสตินั่นซิ จึงว่ามันพาให้ทำชั่วเลวทรามต่าง ๆ สารพัดทุกอย่าง ความชั่วมันไม่ต้องหัดก็เป็นเอง ความชั่วนั้นเร็วที่สุด

สติตัวนี้ควบคุมจิตอยู่ได้ ถ้าเผลอเวลาใดไปเวลานั้น ทำชั่วเวลานั้น จึงให้รักษาจิตตรงนั้นแหละ ควบคุมจิตตรงนั้นแหละ ให้มันอยู่นิ่งแน่วเป็นสมาธิภาวนา เข้าถึงใจสงบนิ่งแน่วเฉยอยู่ ให้หัดตรงนี้แหละ พระพุทธศาสนาไม่ได้หัดอื่นไกล หัดตรงนี้แหละ ปฏิบัติศาสนาก็ปฏิบัติตรงนี้แหละ จะถึงศีล สมาธิ ปัญญา ก็ตรงนั้นแหละ...



พระธรรมวิสุทธิมงคล
(พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน)
วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี

ไม่เพียงแต่ขันธ์ห้า ซึ่งเป็นของหยาบ ๆ
กิเลสที่ละเอียดที่สุด ซึ่งนอนจมอยู่ภายในจิต
ไม่อาจมองเห็นตัวได้เลย
ปัญญาก็สามารถสอดแทรก แยกแยะได้ จนไม่มีอะไรเหลือ
กระจายออกไปตามธรรมชาติของมัน
สติปัญญากลั่นกรองออกให้หมด เหลือแต่จิตที่หมดจด
บริสุทธิ์ล้วน ๆ นั่นแล คือ ที่พึ่งอย่างเอกของใจ



ที่พึ่งทางใจ

พระธรรมวิสุทธิมงคล (พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน)

วัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

การเทศน์ตามตำรา กับทางภาคปฏิบัตินั้น ผิดกันอยู่มาก เทศน์ตามตำรา เราคอยฟัง คอยจดจำ ส่วนมากท่านเทศน์เรื่องราวนั้น เรื่องราวนี้ไป เช่น เทศน์เรื่องศรัทธานี้ อธิบาย "ศรัทธา" ไปเสียเป็นสายยาวเหยียด ความเพียร อธิบายไปเสียยืดยาว กว่าจะกึ่งหนึ่ง แขนงหนึ่งนี้ก็จะได้กัณฑ์หนึ่ง แล้วจิตก็ต้องติดตามไปเรื่อย ๆ มียกตัวอย่าง เช่น ศรัทธา วิริยะ เป็นต้น ก็เป็นกัณฑ์หนึ่งได้ อย่างนี้ จิตมันก็ไม่ค่อยปรากฏผลอะไรนัก ในขณะที่ฟัง

ในครั้งพุทธกาลท่านแสดงธรรม ท่านหวังให้ได้ผลในปัจจุบันด้วย ผลในวาระต่อไป คือ นำไปเป็นข้อคิดหรือปฏิบัติในส่วนที่จะไปปฏิบัติในวาระต่อไปด้วย ที่ท่านแสดงปรากฏผลประจักษ์ เข้ากับหลักธรรมที่ท่านว่า

การฟังธรรม ได้รับอานิสงส์ ๕ อย่าง คือ

(๑) ผู้ฟังธรรม ย่อมจะได้ฟังสิ่งที่จะไม่เคยได้ยินได้ฟังนี้เป็นข้อหนึ่ง

(๒) ข้อที่สอง สิ่งใดที่เคยได้ยินได้ฟังแล้ว แต่ยังไม่เข้าใจชัด ก็จะเข้าใจสิ่งนั้นชัดขึ้น

(๓) ข้อที่สาม จะบรรเทาความสงสัยเสียได้ คือ เราเคยข้องใจในธรรมข้อใดอยู่ เวลาท่านอธิบายไปเกี่ยวข้องกับธรรมนั้น เราก็เข้าใจ

(๔) ข้อที่สี่ จะทำความเห็นให้ถูกต้องได้ คือ ความเห็นตามธรรมดามันมักเขว ปีนเกลียวกับหลักธรรมอยู่เสมอ การฟังบ่อย ๆ ก็จะทำความเห็นนั้นให้ถูกต้องได้

ในสี่ข้อนี้ ก็เป็นแขนงของข้อที่ห้า ซึ่งเป็นข้อสำคัญ

(๕) ข้อที่ห้า จิตผู้ฟังย่อมผ่องใส นี่เป็นหลักสำคัญมาก เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งในการฟังธรรม คือจิตจะผ่องใสได้ จิตต้องมีความสงบในขณะนั้น ไม่ได้คิดอะไรเข้ามายุ่งกวนใจนอกจากอารมณ์แห่งธรรมที่ท่านกำลังแสดงเข้าไปสัมผัสภายในใจเราแล้วรับรู้กันโดยเฉพาะในขณะนั้น

จิตทำหน้าที่อันเดียว มีความรู้สึก มีความรับรู้กับบทธรรมที่ท่านแสดงไป ไม่มีอารมณ์ใดเข้าไปเกี่ยวข้อง ใจก็เป็นความสงบขึ้นมา เมื่อจิตมีความสงบแล้ว ย่อมมีความผ่องใสขึ้นภายในตัว จิตที่ไม่สงบก็หาความผ่องใสไม่ได้ ยิ่งจิตวุ่นวายมากเท่าไร ก็เป็นการสั่งสมความเศร้าหมอง ความเดือดร้อนให้แก่ตนมากมายขึ้นเท่านั้น

เพราะฉะนั้น การฟังธรรมที่จะให้ได้รับผลประโยชน์ในปัจจุบัน ขณะฟัง ควรตั้งใจคือความรู้สึกของเราไว้เฉพาะตนนี้เท่านั้น ไม่ต้องส่งจิตออกไปภายนอก แม้ส่งไปหาผู้เทศน์คือเราตั้งความรู้สึกไว้ภายในตัวของเรานี้ จะให้ "ความรู้" คือจิตนั้นอยู่ในจุดใดก็ได้ ไม่สำคัญ สำคัญที่ให้อยู่ในตัวเรา เป็นความรู้สึกอยู่กับตัว นี่ชื่อว่าตั้งจิตไว้ถูกต้องแล้ว เพื่อรับธรรมในขณะที่ท่านแสดง

เมื่อเราตั้งจิตไว้เช่นนั้น ไม่ไปคาด ไปหมาย ไม่ไปปรุงไปแต่งเรื่องอะไร นี่ท่านจะเทศน์เรื่องอะไรก็ตาม มีความรู้อยู่เฉพาะ แล้วรับรู้ธรรมที่เข้ามาสัมผัสโดยเฉพาะ ๆ ขณะที่ท่านแสดงไปเท่านั้น ไม่ต้องไปตีความหมายอะไรมากมายในขณะที่ฟัง จิตย่อมได้รับความสงบ จิตที่มีความสงบ ย่อมเป็นความสุขขึ้น ในขณะที่ฟัง

นี่ เป็นผลที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ขณะที่ฟังเทศน์

ในครั้งพุทธกาล ส่วนมากท่านได้รับผลอย่างนี้ เพราะผู้เทศน์ก็เทศน์ตามหลักความจริง ซึ่งมีอยู่กับตัวเราทุกคน ท่านจะเทศน์เรื่องราวอะไรก็ตาม มันเกี่ยวโยงกับตัวของเราไปทุกระยะ เพราะเรื่องภายนอก กับเรื่องภายใน คือ ตัวเรา เป็นเรื่องคล้ายคลึงกัน พูดทางโน้นก็ถูกกับตัวของเราทางนี้ เรื่องอะไร ก็ถูกกับเรื่องของเรา แม้จะพูดเรื่องสัตว์ เรื่องบุคคล เรื่องหญิง เรื่องชาย หรือ เรื่องอะไร ก็จะเกี่ยวโยงมาที่ตัวเรา ซึ่งเป็นเหมือน ๆ กัน เพราะฉะนั้น "สัจธรรม สี่" จึงมีอยู่ทั่วโลก

คำว่า "สัจธรรม" คือ "ทุกข์ สมุทัยฯ" ก็คือเรื่องทุกข์ เรื่องของกิเลส แน่ะ ทุกข์ ก็คือผลของกิเลสที่ผลิตขึ้นมา "มรรค" ก็คือ การประพฤติปฏิบัติตน ในทางที่ดี ที่ชอบ ด้วย กาย วาจา ใจ "นิโรธ" คือ การระงับดับความกระวนกระวายและทุกข์ทั้งหลายเสียได้ ด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้องดีงามนี้ ในสี่อย่างนี้ มีอยู่กับทุกคน

เฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องทุกข์ กับ สมุทัย นี้ เด่นมากในสัตว์ ในบุคคล เพราะยังไม่มีช่องทาง ไม่มีอุบาย ไม่มีสติ ปัญญา ที่จะแก้ไขและถอดถอน สิ่งเหล่านี้ออกได้ ด้วยเหตุนี้เองผู้ที่ถือศาสนา กับผู้ไม่มีศาสนาประจำตนเลยนี้ แม้จะเป็นมนุษย์เหมือนกัน ความได้เปรียบ เสียเปรียบ จะผิดกันอยู่มากมาย

ความได้เปรียบ คือ อย่างไร ? ผู้มีศาสนา คือ ผู้มีเครื่องยึดของใจ มีหลักใจ มีธรรมเป็นเครื่องยึด เพราะใจก็ต้องมีที่พึ่ง กายก็ต้องมีที่พึ่ง ถ้าเทียบ แล้วก็เหมือนกับ "เรือนกาย-เรือนใจ" เรือนกาย ได้แก่สิ่งอาศัยภายนอก เช่น บ้านเรือน อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น เป็นที่อาศัยของกาย

ส่วนนามธรรม คือ คุณงามความดีทั้งหลายซึ่งเป็นอารมณ์และ เครื่องยึดของใจที่เป็นนามธรรม นี่เป็นที่ยึดของใจ เป็นอารมณ์ของใจ ใจมี หลักยึดคือธรรม ธรรมเป็นที่พึ่งของใจ ชื่อว่า เป็นผู้มีที่พึ่งทั้งสองอย่าง คือมี ทั้งทางกาย และมีทั้งทางจิตใจ

เมื่อสรุปลงแล้ว ผู้ที่มีศาสนาเป็นเครื่องยึดของใจเป็นผู้ได้เปรียบกว่าผู้ไม่มีศาสนาเสียเลย เพราะผู้ไม่มีศาสนาเลยนั้น ก็มักจะแน่ใจไปในทางที่ว่าความสำคัญทางจิตใจไม่มี นามธรรมที่จะเป็นสาระสำคัญเพื่อจิตใจไม่มี มีแต่ด้านวัตถุที่เป็นเครื่องยึดของกายและทั้งของใจด้วย ใจจึงมีความสนใจไปกับด้านวัตถุ โดยหาจุดหมายปลายทางไม่ได้ วัตถุพาเจริญ จิตใจก็เข้าใจว่าเจริญ วัตถุพาเสื่อม จิตใจก็เสื่อม โลกเจริญ ก็หมายถึงวัตถุมีความเจริญขึ้นเช่น ตึกรามบ้านช่องเจริญ โลกเสื่อมก็คือสิ่งเหล่านี้เสื่อมไป ส่วนจิตใจไม่ได้คำนึงว่าเสื่อมหรือเจริญ

เมื่อจิตใจไม่มีศาสนาแล้วอย่างไรก็ต้องเสื่อมอยู่วันยังค่ำ เหี่ยวแห้งอยู่ตลอดเวลา ทั้งที่ด้านวัตถุเจริญหรือเสื่อม ผู้ไม่มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเครื่องวัด จึงไม่ทราบว่าจิตใจเสื่อมหรือเจริญอย่างไร เพราะจิตที่ไม่มีธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เกี่ยวเกาะ ก็เป็นจิตที่เสื่อมจนพอตัวอยู่แล้ว โดยปกติใจวิ่งตามวัตถุเสียหมด ไม่มีโอกาสที่จะทราบได้ว่าโลกนั้นมีอยู่สองโลก โลกภายใน โลกภายนอก คือด้านนามธรรมและด้านวัตถุ

นามธรรม คือ จิตใจ ไม่มีทางทราบได้ ทราบแต่ด้านวัตถุถ่ายเดียว จึงถือเอาเรื่องของโลก คือด้านวัตถุนั้นเป็นความเจริญของทั้งทางร่างกายคือความเป็นอยู่ และทางจิตใจจึงไปยึดไปถือกับสิ่งนั้น ๆ จนไม่ทราบว่าอะไรเป็นที่พึ่งของใจ มีด้านวัตถุเท่านั้น แล้วจะหาจุดหมายปลายทางไม่ได้ หาหลักหาเกณฑ์ไม่ได้ เพราะจะเอาด้านวัตถุเป็น “สรณะ” เป็นที่พึ่งของใจ เมื่อถึงคราวจะเป็นจะตายขึ้นมา เจ็บไข้ได้ป่วย เช่น ร่างกายทรุดโทรม เกิดความเดือดร้อนวุ่นวายขึ้นมาก เพราะใจติดแน่นอยู่กับร่างกาย เข้าใจว่าร่างกายนี้เป็นตัวของเรา ไม่ได้เข้าใจว่าจิตเป็นจิต กายเป็นกาย เพียงแต่อาศัยกันอยู่เท่านั้น แต่ความรู้สึกของเขาไม่ได้เป็นเช่นนั้น จึงเกิดความเดือดร้อนวุ่นวายมากภายในใจยิ่งกว่าคนที่มีธรรมภายในใจ มีศาสนาภายในใจ เพราะใจไปอยู่กับวัตถุ หรือไปอยู่กับโลก โลกพาเจริญก็เจริญ โลกพาเสื่อมก็เสื่อม หรือ

วัตถุพาเจริญก็ว่าเจริญ สังคมพาเจริญก็ว่าเจริญ ตนจะเดือดร้อนเพียงใดก็ตาม เมื่อสังคมนิยมอย่างนั้น ก็ถือว่าโลกเจริญ ทั้ง ๆ ที่เดือดร้อนอยู่ด้วยสังคมที่โลกนิยมทั้งหลาย

เพราะความนิยมนี้ มันนิยมได้ทุกแง่ทุกมุม อะไร ๆ ก็ตาม มันนิยมไปหมด ขอแต่ความชอบใจมีในอันใด อันนั้นดีไม่ดี ไม่คำนึงถึง ถือเป็นความชอบ เป็นความถูกต้องดีงาม เป็นความเจริญขึ้นมา นี่เรื่องของวัตถุ เป็นอย่างนี้ ส่วนจิตใจก็หาหลักยึดไม่ได้ตลอดไป จะเป็นคนรู้ คนฉลาดแหลมคมขนาดไหน จะเป็นผู้มีฐานะดีเพียงไร หรือยากจนเพียงไร จะต้องหาหลักยึดไม่ได้เช่นเดียวกัน เพราะไม่มีอะไรเป็นหลักยึด นอกจากวัตถุ

ผู้ที่มีวัตถุมากมายเป็นหลักยึดนั้นก็ยึดในทางที่ผิด ถือว่าสิ่งนั้นเป็นเรา สิ่งนั้นเป็นของเราหมด ร่างกายก็เป็นเรา อะไร ๆ ก็เป็นเราเสียหมด ส่วน "เราจริง ๆ" มองไม่เห็น เพราะไม่ได้สนใจ ไม่รู้ไม่เข้าใจ นี่แม้เจริญก็เจริญแบบลอย ๆ เจริญตามความสำคัญมั่นหมายไปเฉย ๆ แต่เวลาถึงเสื่อมนั้น เสื่อมจริง ๆ เสื่อมภายในจิตใจ เกิดความเดือดร้อนจริง ๆ จนกระทั่งสุดท้าย เอาตัวไม่รอด หาหลักยึดอะไรไม่ได้ทั้งนั้น วุ่นไปหมดทั้งบ้านทั้งเรือน วัตถุสิ่งของเงินทองทั้งหลายไม่เป็นประโยชน์ และพลอยวุ่นไปตาม ๆ กัน กับใจที่วุ่นวายดวงนั้น

ระหว่างคนที่มีศาสนา กับคนไม่มีศาสนา ผิดกันที่ตรงนี้!

ทีนี้แยกออกมา หาคนที่นับถือพุทธศาสนา เฉพาะอย่างยิ่งผู้ปฏิบัติศีลธรรม มีจิตภาวนา เป็นต้น จะแตกต่างกันอยู่มากกับผู้ถือศาสนาทั่วไป ๆ และผู้ไม่ถือศาสนาเลย เพราะเหตุไร? เพราะพุทธศาสนาท่านสอนหลายชั้นหลายภูมิ ชั้นใดที่ควรปฏิบัติอย่างไร เช่น คนยังไม่เคยรู้จักการทำบุญให้ทานซึ่งเป็นฐานแห่งความดี ในเบื้องต้น ท่านก็สอนให้รู้จักทำบุญให้ทาน รักษาศีล นี่ก็เป็นความดีแต่ละอย่าง ๆ เป็น "สรณะ" ของใจด้วยกัน

นี่เป็น "ขั้นหนึ่งของสรณะ คือ หลักใจ" ที่พึ่งของใจ แล้วสอนให้ยึด "พุทโธ ธัมโม สังโฆ" นี่ก็เป็นนามธรรมอันเลิศ ซึ่งเป็นหลักของใจเช่นเดียวกัน นอกจากนั้น ก็เจริญจิตภาวนา เช่น กำหนด "พุทโธ" เป็นต้น ไว้ภายในจิต ในขณะที่ภาวนา หรือจะไปไหนมาไหน ให้มีความระลึกรู้อยู่กับคำบริกรรมนั้น ๆ มี "พุทโธ" เป็นต้น ก็ชื่อว่า "จิต" มีหลักยึดอยู่ตลอดไป ตามขณะที่ตนระลึกได้ หากจะคลาดเคลื่อนไปบ้างเผลอไปบ้าง ในบางกาลบางเวลา แต่ก็ยังทราบอยู่ว่า มีที่พึ่งของใจ คือ "พุทโธ" เป็นต้น

นั่น! ผิดกันกับคนที่ไม่มีศาสนาเลย ซึ่งไม่ทราบว่าจะเอาอะไรเป็นที่ยึด เป็นหลักของใจ จิตเคว้งคว้างไปตามโลกตามสงสารตามด้านวัตถุต่าง ๆ กว้างแคบไม่มีประมาณ จิตกระจายไปหมด หาตัวจริงไม่ได้ หาหลักยึดไม่เจอ นี่ผิดกันอย่างนี้ ระหว่างคนมีศาสนาที่ทำบุญให้ทานกับคนที่ไม่มีศาสนาเลย ราวฟ้ากับดิน หินกับเพชร

ทีนี้ การบำเพ็ญทางจิตใจ ที่เรียกว่า "สรณะ" เข้าไปโดยลำดับ ในเบื้องต้น เรากำหนดภาวนาดังที่ว่านี้ เพื่อเป็นอารมณ์ของใจ เพื่อใจได้ยึดธรรมนั้นเป็นอารมณ์ จนปรากฏเป็นความสุขขึ้นมา ในขณะที่บำเพ็ญภาวนาที่ท่านเรียกว่า "ใจสงบ" พอใจสงบแล้ว ก็ปรากฏเห็นความแปลกประหลาดภายในใจของตน เพราะความสงบของใจ ก็แสดงให้เห็นชัดเจน ว่า ใจหายยุ่ง ซึ่งเคยยุ่งมาแต่ก่อน ด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ขณะนั้น ไม่มีอารมณ์ใด ๆ เข้ามารบกวนใจเลย มีแต่ความสงบแน่วแน่ ปรากฏเป็นความสุขเย็นใจ มีความอ่อนโยนขึ้นภายในใจ นี่เป็นเครื่องสะดุดใจอันหนึ่ง ที่จะให้ผู้ได้รับผลจากการภาวนานั้น มีแก่ใจ มีความเพียร มีความดูดดื่ม ในอันที่จะบำเพ็ญตนให้ปรากฏผลมากขึ้นไปกว่านั้น โดยลำดับ ทีนี้ ความพากเพียรก็ย่อมมีมากขึ้นตามความดูดดื่มในผล เพราะความพอใจเป็นสาเหตุ เนื่องจากได้เห็นผลอันสำคัญ ใจก็ได้รับความสงบสุข เย็นขึ้นไปเรื่อย ๆ ปรากฏเป็นตัวของตัวขึ้นมาเรื่อย ๆ ต่างจากด้านวัตถุ

แม้ที่สุด ใจจะอาศัยร่างกายอยู่ก็ตาม **ใจ** กับ **ร่างกาย** จะไม่เป็นอันเดียวกันเลย ในความรู้สึกซึ่งเด่นชัดขึ้นโดยลำดับว่า กายเป็นอย่างหนึ่ง ใจเป็นอย่างหนึ่ง ในขณะที่ใจไม่สงบ ใจฟุ้งซ่านวุ่นวาย กายก็เป็นกายอยู่เช่นนี้ แต่เป็นอาการของจิตที่แสดงตัวขึ้นมาในทางไม่ดี ก็พยายามแก้ไขความไม่สงบของใจซึ่งเป็นความวิปริตผิดปกติธรรมดาจนกระทั่งจิตเข้าสู่ความสงบได้ การเห็นชัดว่า ความกำเริบของจิตเป็นเช่นนั้น การระงับความกำเริบของจิตได้ด้วยบทธรรม หรือวิธีการเช่นนั้น ผลปรากฏเป็นความสุขขึ้นมา เพราะวิธีการที่ถูกต้องนั้น ผู้ปฏิบัติรู้เห็นได้ชัดกับใจตัวเอง

นี่เป็นขั้นหนึ่งที่อธิบายมาในเรื่องสรณะของจิต คือ จิตสร้างที่พึ่งสำหรับตัวเอง การสร้างที่พึ่งภายนอกก็ได้สร้างเต็มสติกำลังความสามารถมาแล้ว ไม่สงสัย เช่น สร้างบ้าน สร้างเรือน ตึกรามบ้านช่อง สร้างที่อยู่ ที่อาศัย ปัจจัย เครื่องอาศัยต่าง ๆ หามาเพื่อบำรุงรักษาร่างกายให้เป็นไปตามความจำเป็นที่ธาตุต้องการ ที่มีอยู่ทั่วโลกดินแดน จะหลีกเว้นกิจการงานนี้ไปไม่ได้ นี่เป็นความจำเป็นเกี่ยวกับเรื่องร่างกาย

ทีนี้ ความจำเป็นที่เกี่ยวกับทางด้านจิตใจ ก็บำเพ็ญดังที่กล่าวมานี้ คือ สั่งสมความดีอันเป็นสาระของตนขึ้นโดยลำดับ ๆ จนกระทั่งสาระสำคัญกับใจนั้น แยกกันไม่ออก ปรากฏอย่างชัดเจนว่า นั่นเป็นนั่น นี่เป็นนี่ จิตเป็นจิต เมื่อได้แยกถึงขนาดทราบชัดว่า จิตเป็นจิตแล้ว จิตต้องเด่นดวง จิตต้องชัดเจนภายในตัวเอง จากสิ่งทั้งหลาย ไม่เป็นอันเดียวกัน เมื่อพยายามสร้างความสงบของจิตให้มากเพียงไร ความแสดงออกของจิตไปในลักษณะต่าง ๆ ก็จะทราบไปในขณะเดียวกัน ว่าแสดงออกในทางถูก หรือทางผิด ถ้าเป็นทางผิดก็รีบแก้ไขทันที ถ้าเป็นทางถูก ก็ส่งเสริมให้มีความเย็นขึ้นด้วยอุบายเช่นนั้น ๆ นี่คือ การสร้างฐานของจิต หรือสร้างที่พึ่งของจิต ด้วยอำนาจของธรรม หรือด้วยอำนาจแห่งความดีทั้งหลาย มีจิตภาวนา เป็นต้น สร้างโดยลำดับจนสำเร็จเต็มภูมิจิตภูมิธรรม

จากนั้น ก็พิจารณาแยกแยะออกให้เห็นชัดเจนด้วยปัญญา ใจมีความเกี่ยวเนื่อง มีความสัมผัสสัมพันธ์ มีความติดพันกับสิ่งใด พยายามแยกแยะสิ่งนั้นกับจิต แยกจิตกับสิ่งนั้น เทียบเคียงกันให้ได้สัดได้ส่วน จนเป็นที่เข้าใจกันด้วยเหตุด้วยผล แล้วปล่อยวางกันเข้ามาเป็นลำดับ นี่ยิ่งเป็นการสร้างจิตให้มีความแน่นหนา มั่นคงยิ่งขึ้นแก่ตัวเองเป็นขั้น ๆ

การสร้างจิต สร้างด้วยสติปัญญา พิจารณามากเท่าไร สติปัญญายิ่งแตกฉาน เฉลียวฉลาดรอบตัว แม้ที่สุดความคิดความปรุงของตน หลอกลวงตนด้วยวิธีใดก็ทราบ และใช้สติปัญญาตามต้อน หรือแก้ไขความจอมปลอมของสังขาร คือความคิดปรุงต่าง ๆ และสัญญา ความจำหมายต่าง ๆ อันเป็นเรื่องหลอกตนเองนั้น ให้หายไปโดยลำดับ ๆ มีแต่สติปัญญาเป็นเครื่องกลั่นกรองสิ่งเหล่านี้ อยู่โดยสม่ำเสมอ จิตก็ยิ่งแนบแน่นเข้าไป มีหลักฐานมั่นคงเข้าไปเป็นขั้น ๆ

นอกจากนั้น ยังจะสามารถทราบในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนรอบด้าน เฉพาะอย่างยิ่ง คือ ขันธ์ห้า ขันธ์ห้ามีอะไร ขันธ์ห้านี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะตามหลักธรรมดาสามัญทั่ว ๆ ไปแล้ว ขันธ์ห้ากับเรามันเป็นอันเดียวกัน ขันธ์ห้ากับคน นับเป็นอันเดียวกัน คนกับขันธ์ห้า เป็นอันเดียวกัน แยกกันไม่ออก ใจกับขันธ์ห้าจึงเป็นอันเดียวกัน แยกกันไม่ออก เพราะไม่สนใจจะแยกหรือไม่สามารถจะแยก เหตุใดจึงไม่สามารถแยก เพราะไม่รู้วิธีแยกวิธีคลี่คลายสิ่งนี้ให้ทราบตามความจริงของมัน เมื่อมีสติปัญญาขึ้นมาโดยลำดับตามครูอาจารย์ที่ท่านแนะนำสั่งสอน และตามวิธีของเราที่เคยบำเพ็ญมาก็มีทางทราบได้โดยลำดับ

เพราะฉะนั้น เรื่องขันธ์ห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ จึงไม่ใช่สิ่งที่เหลือวิสัยของสติปัญญาที่จะแยกแยะให้เห็นตามความเป็นจริงของมันได้ นอกจากเราไปยึดถือมันเท่านั้น จึงพิจารณาให้เห็นอาการ

เหล่านี้ได้อย่างชัดเจนว่าเป็นอาการหนึ่ง ๆ เท่านั้น อันใดจะตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ตามธรรมชาติของมัน เช่น รูปขันธ์ของเรา รูปขันธ์แสดงอาการวิปริตผิดธรรมดาอย่างไร เช่น เจ็บที่นั่นปวดที่นี่ขึ้นมาจากความผิดปกติของตน การสร้างทุกขเวทนาขึ้นมา ก็เป็นเรื่องของธาตุของขันธ์ ที่เขาแสดงตัวของเขาต่างหาก เราเป็นแต่เพียงผู้รับทราบความผิดปกติของร่างกาย และการแสดงขึ้นแห่งทุกขเวทนามากน้อย ไม่หลงใหลไปตามอาการของมันที่แสดงขึ้น จะเป็นทุกขเวทนามากน้อยเพียงไรก็ทราบชัดว่านั้นคือทุกขเวทนา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

สัญญา จะสำคัญมั่นหมายว่า เราเจ็บที่ตรงไหน ปวดที่ตรงไหน และอันนั้นเป็นเรา มันก็แก้กันด้วยปัญญาเช่นเดียวกัน สุดท้าย สังขารปรุงขึ้นมา เจ็บที่นั่น ที่นี่ มันก็ไม่มีพิษสงอะไร สัญญา ที่หมายว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ไม่มีพิษสง เพราะสติปัญญาครอบหัวมันอยู่ วิญญาณ ก็เพียงรับทราบเท่านั้น มันก็ดับไป ดับไป เวทนาที่ปรากฏขึ้น มันก็มีทางจะดับไปเช่นเดียวกัน จะปรากฏขึ้นมากน้อย ก็มีทางจะดับ ตามความปรากฏของมัน ซึ่งเป็นคู่กัน

สุดท้ายก็ทราบกันได้อย่างชัดเจน คือ ทั้งรู้เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันเป็นอาการทั้งห้านี้ ว่าเป็นสิ่งหนึ่ง ๆ ต่างหากจากใจที่เป็นธรรมชาติของตัวเอง และแยกแยะกันได้โดยลำดับ

นี่คือ การสร้างที่พึ่ง สร้างหลักให้แก่จิตใจ อันไหนที่เป็นสิ่งจอมปลอมจะมีมากน้อยเพียงไร แทรกสิงภายในใจปัญญาสามารถแยกแยะ คลี่คลายออกได้หมด ตามอำนาจของสติปัญญาที่มีกำลัง ไม่หยุดยั้งในการคลี่คลายในการแยกแยะ สุดท้ายก็กระจายไปหมด ไม่มีสิ่งใดที่จะมาแทรกสิงจิตใจได้ แม้แต่จิตเสียเอง ซึ่งมีกิเลสอันสำคัญแทรกอยู่ภายในนั้น ก็ยังสามารถทราบได้อีก ไม่เพียงแต่ขันธ์ห้า ซึ่งเป็นของหยาบ ๆ กิเลสที่ละเอียดที่สุด ซึ่งนอน

จมอยู่ภายในจิต ไม่อาจมองเห็นตัวได้เลย ปัญญาก็สามารถสอดแทรก แยกแยะได้ จนไม่มีอะไรเหลือ กระจายออกไปตามธรรมชาติของมัน สติปัญญากลั่นกรองออกให้หมด เหลือแต่จิตที่หมดจด บริสุทธิ์ล้วน ๆ

นั่นแล คือ ที่พึ่งอย่างเอกของใจ ไม่มีอันใดที่จะเอกยิ่งไปกว่านี้แล้ว พระพุทธเจ้าถึงธรรมชั้นเอก ก็คือ ถึงธรรมชั้นนี้แหละ ท่านที่ซักฟอกสิ่งที่เป็นมลทินทั้งหลาย ทั้งหยาบ ทั้งกลาง ทั้งละเอียด ออกจากจิตใจโดยสิ้นเชิง ไม่มีสิ่งใดเหลือ นี่แล คือ ที่พึ่งอันเอก ไม่มีที่พึ่งใดในโลกนี้จะเสมอเหมือน จิตที่ได้สร้างที่พึ่งของตนให้สมบูรณ์โดยหลักธรรมชาติไม่พึ่งอะไรทั้งนั้น เมื่อถึง "เมืองพอ" แล้ว ไม่ต้องพึ่งอะไร

ส่วนธาตุขันธ์ ก็อาศัยกันไปตามธรรมดา ตามกาล ตามเวลา ทั้ง ๆ ที่เราก็ได้ทราบอย่างชัดเจนด้วยปัญญาว่า อาศัยกันไปตามกาลเวลาเท่านั้น ส่วนความดีของเราที่สร้างมามากน้อยเพียงไร ตั้งแต่การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนารวมตัวเข้ามาสู่จิตใจ เป็นเครื่องแก้ไขสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่เป็นมลทินที่เรียกว่า "บาป" ทั้งหลายออกจากใจ ด้วยความดีทั้งหลายเหล่านั้น

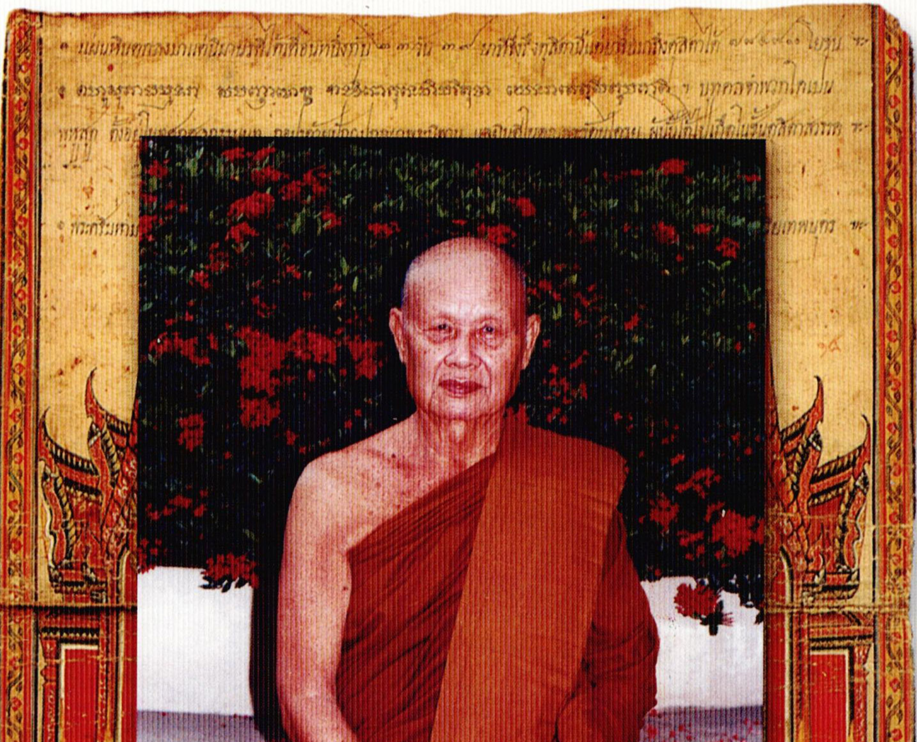
สุดท้ายก็เหลือแต่ความบริสุทธิ์ล้วน ๆ คำว่า "บุญ" ก็หมดปัญหาไป คำว่า "บาป" ก็หมดปัญหาไป เพราะใจเลยแล้วจากคำว่า "บุญ" ซึ่งเป็นตัวสมมติอันหนึ่งในทางที่ดี และจากคำว่า "บาป" ซึ่งเป็นตัวสมมติอันหนึ่งในทางที่ต่ำ หรือในทางที่ไม่ดี จิตบริสุทธิ์จิตเป็นกลาง ถึงธรรมชาติที่เป็นกลาง เรียกว่า "มัชฌิมาในหลักธรรมชาติ" อันเป็นผลเกิดขึ้นจาก "มัชฌิมาปฏิปทา" ที่เป็นทางดำเนิน

สุดท้าย ปฏิปทาอันเป็นตัวเหตุ มี สัมมาทิฏฐิ เป็นต้น ส่งจิตให้ถึงความบริสุทธิ์เป็น "มัชฌิมาในหลักธรรมชาติของตน" เป็นธรรมอันเอก นี่คือที่พึ่งอันเอกซึ่งเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติบำเพ็ญ เป็นหลักธรรมอันยิ่งใหญ่ภายในใจ

เพราะฉะนั้น คนที่ถือศาสนา กับคนไม่นับถือศาสนา คนปฏิบัติธรรม กับคนไม่ปฏิบัติธรรม จึงมีความผิดกันอยู่มากมาย และได้เปรียบกัน ดังที่กล่าวมานี้ จึงขอให้ท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ได้นำไปพินิจพิจารณา คลี่คลายสิ่งเหล่านี้ให้เห็นตามความเป็นจริงของตน คำว่า “ที่พึ่ง” ไม่ว่าจะขั้นใดก็ตามอันเกิดจากคุณงามความดี จะเป็นสมบัติของท่านทั้งหลาย ที่ได้บำเพ็ญมาแล้วแต่ผู้เดียว ไม่มีผู้ใดจะมาแบ่งสันปันส่วนไปได้ เป็นก็ตาม ตายก็ตาม ความดีอันนี้แล จะเป็นเครื่องสนับสนุนให้เราไปเกิดในสถานที่ดีคติที่งาม

การแสดงธรรม ก็เห็นว่าสมควร ขอยุติเพียงเท่านี้

จาก ศาสนาอยู่ที่ไหน ภาคที่ ๑ เรากับธรรม

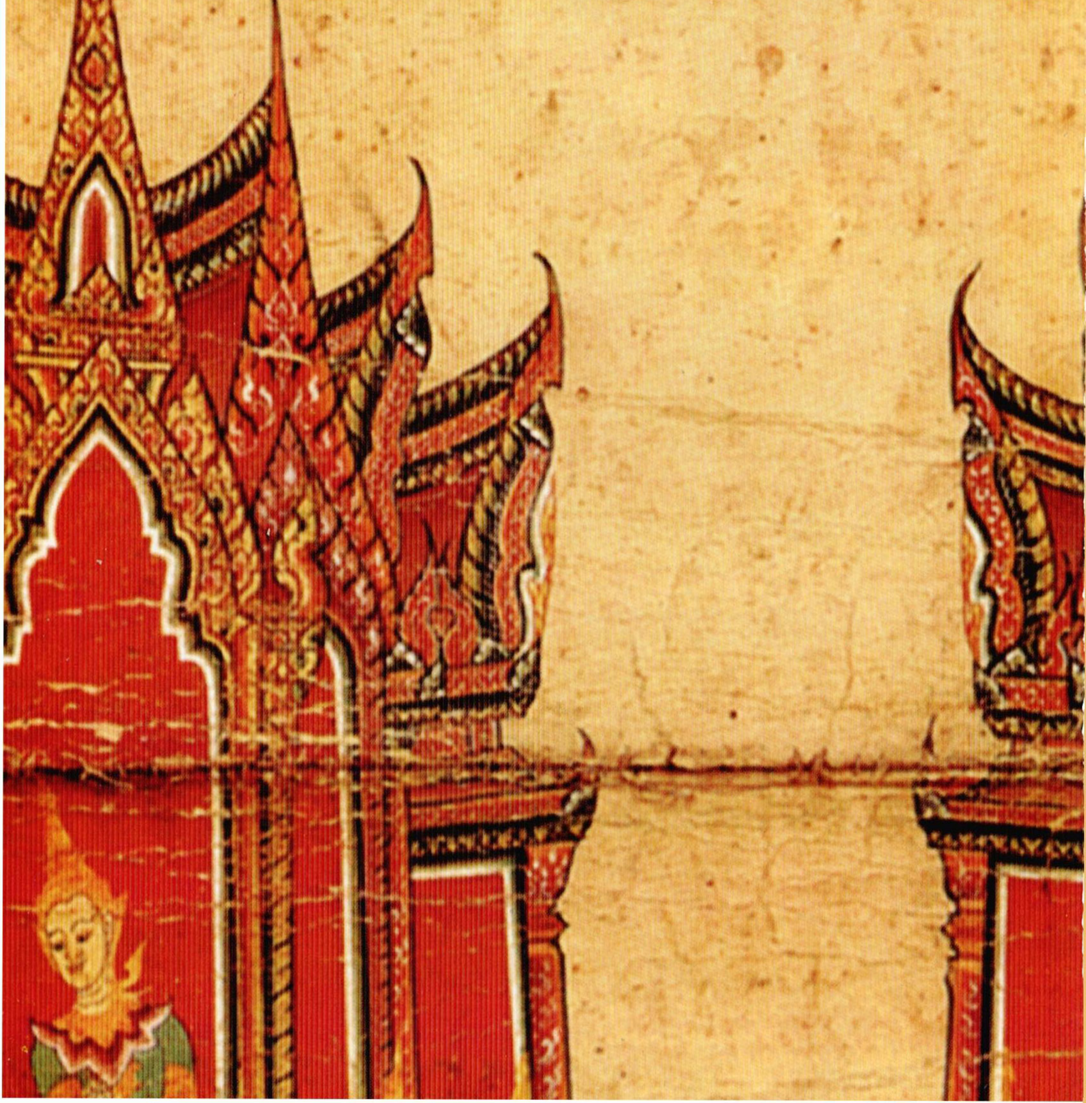


พระเทพโมลี

(สำรอง คุณวุฑโฒ)

วัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการ

ถ้าเรารักตัวของเรา รักจิตใจของเรา
ให้พยายามละความชั่ว
แม้จะเป็นประมาณนิดหน่อยก็ให้พึงรังเกียจ
เพราะว่าความชั่วเป็นของร้อน เป็นของเหม็น
อย่างว่าขี้มีประมาณนิดหน่อย มันไปติดอยู่ที่ไหนก็เหม็น
ไฟมีประมาณนิดหน่อยมันสามารถเผาเมืองได้



อารักขกรรมฐาน

พระเทพโมลี (สำรอง คุณวุฑโฒ)

วัดอโศการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ

พุทฺธานุสฺสติ เมตฺตา จ อสุภํ มรณสฺสติ
อิจฺจิมา จตุรารกฺขา กาตพฺพา จ วิปสฺสนาติ

วันนี้เป็นวันอัฐมี ดิถีที่ ๘ ค่ำ แห่งกาฬปักษ์ เป็นวันที่พุทธบริษัททั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตได้มาร่วมชุมนุมกัน บำเพ็ญสมณกิจตามหน้าที่ของตน ๆ และเมื่อต่างฝ่ายได้ทำบุพกิจในเบื้องต้นสำเร็จเสร็จสิ้นลงไปแล้ว เบื้องหน้าต่อนี้ไปเป็นโอกาสที่จะฟังธรรมะ อันเป็นคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมมาพุทธเจ้าเพื่อจะได้นำไปพินิจพิจารณาใคร่ครวญ หาเหตุหาผลด้วยตนของตนเอง เมื่อได้เหตุผลแล้วน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติดัดแปลงแก้ไขทางกาย ทางวาจาและทางจิตใจของตนให้ดีขึ้นตามลำดับไป เพราะฉะนั้นวันนี้จะได้นำธรรมีกถามาชี้แจงแสดงสู่ฟังพอควรแก่เวลา

พระธรรมเทศนาที่จะนำมาชี้แจงในวันนี้ มีหัวข้อดังได้ยกขึ้นเป็นนิกเขปบทในเบื้องต้นว่า "พุทฺธานุสฺสติ เมตฺตา จ อสุภํ มรณสฺสติ อิจฺจิมา จตุรารกฺขา กาตพฺพา จ วิปสฺสนา" แปลเนื้อความว่า อารักขกรรมฐาน ๔ ประการ คือ "พุทธานุสสติ" คือระลึกถึงพระพุทธเจ้า ๑ "เมตตา" คือความ

สงสาร ๑ "อสุภะ" พิจารณาสังขารร่างกายให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม ๑ "มรณัสสติ" ระลึกถึงความตาย ๑ รวมเป็น ๔ อย่าง ควรที่เราผู้เป็นพุทธศาสนิกชน พึงทำให้แจ้งดังนี้ ต่อนี้ไปจะได้ขยายเนื้อความแห่งพระคาถานั้น

ข้อต้นให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ที่เรียกว่า **"พุทธานุสสติ"** ระลึกถึงพระพุทธเจ้าคือว่า ระลึกถึงว่าพระพุทธเจ้าก็เป็นมนุษย์อย่างเราท่านทั้งหลายนี่แหละ และก็มีการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย อย่างเดียวกันกับเรานี่แหละ ทีนี้พระพุทธองค์ที่แตกต่างกว่าปุถุชนไป ก็เพราะพระองค์มุ่งในทางที่จะหนีจากวัฏสงสาร ไม่หลงมัวเมาอยู่ในวัฏสงสาร

ที่เรามาระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็เป็นมนุษย์ คือมีการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย อย่างเดียวกับพวกเรา แต่ว่าพระองค์ได้เกิดมาในตระกูลของกษัตริย์ซึ่งสมบูรณ์บริบูรณ์ทุกสิ่งทุกประการน่าจะหลงเพลิดเพลินมัวเมาอยู่ในสรรพสิ่งเหล่านั้น แต่ว่าพระองค์ก็ไม่หลง ไม่มัวเมาในลาภยศสรรเสริญเหล่านั้น

พระองค์มุ่งที่จะทำที่สุดแห่งทุกข์เป็นส่วนเดียว จึงพยายามที่จะลดละการงานอันเป็นโลกียวิสัยทั้งหลายทั้งปวง แม้แต่ว่าจะได้มีการอภิเษกสมรส คือ มีการแต่งงาน และได้มีพระโอรสคือพระราหุลเกิดขึ้นมา น่าที่จะลุ่มหลงมัวเมาว่า มเหสีของพระองค์ก็เป็นผู้งามเลิศ พระโอรสก็กำลังเกิด พระองค์ทำไมจึงไม่มัวเมา แทนที่จะหลงมัวเมาอยู่ว่าสมบัติอันล้ำค่า ทรัพย์สมบัติต่าง ๆ ตลอดจนมเหสี โอรส ก็มีพร้อมสมบูรณ์บริบูรณ์ ถึงแม้จะครอบครองประเทศก็ตาม แต่พระองค์ก็ไม่มัวเมา

การที่ไม่มัวเมานี่แหละ เป็นเหตุให้เรายึดถือเอาเป็นคติอันหนึ่ง ว่าพระองค์ได้เกิดในตระกูลอันสูงส่ง มีทรัพย์สมบัติบริสุทธิ์บริบูรณ์ด้วยดี มีมเหสีอยู่เคียงข้าง มีพระโอรสที่จะทำให้จิตใจชุ่มชื่นเบิกบาน แต่พระองค์ก็พยายาม พยายามที่จะลดละปลดปล่อยสิ่งเหล่านั้นให้ออกไปจากตน

ตามปกติธรรมดาสามัญชนเรา ได้ภรรยาก็ดีอกดีใจ หรือว่าผู้ที่เป็นผู้หญิงได้สามีก็ดีอกดีใจแล้วว่าตัวจะเป็นหลักเป็นฐานมั่นคง เมื่อได้โอรสคือลูกก็ดีอกดีใจว่าจะมีผู้สืบต่อสกุลของตนให้ยืนยาวต่อไป แต่พระพุทธองค์ไม่ได้มองในแง่นี้ ไม่ได้คิดในแง่นี้ คิดแต่ว่า จะเอาตัวพ้นจากวัฏสงสารอย่างเดียว ทำอย่างไรจึงจะออกไปได้

เพราะฉะนั้นเมื่อจะออกไปได้ก็ต้องตัด ตัดเครื่องผูก เครื่องผูกรึงรัดพระองค์อยู่คืออะไร ถ้าเรามองดูตามความเป็นจริงแล้ว ที่เรียกว่าเครื่องผูกธรรมดา อย่างเชือกอย่างโซ่อย่างตรวนไม่มี มีแต่เครื่องผูกชนิดที่มองไม่เห็นแต่เป็นเครื่องที่รัดรึงไว้แน่นหนา เครื่องผูกชนิดนั้น คือ *"ปุโตฅีเว"* บุตรบ่วงหนึ่งเกี่ยวพันคอ *"ธนํ ปาเท"* ทรัพย์ผูกขา *"ภริยา หตฺเถ"* ภรรยาเป็นบ่วงผูกมัดแขนทั้งสองไว้ ลองนึกดูซิว่าบ่วงหนึ่งผูกคอ บ่วงหนึ่งผูกขา บ่วงหนึ่งผูกแขน จะดิ้นรนได้อย่างไร ลองผูกเจ้าของดูก็ได้ เอาเชือกมาผูกคอเจ้าของเสีย เอาเชือกมาผูกมือผูกขาเจ้าของเสีย ทำอะไรก็ไม่ได้ ได้แต่นอนดิ้นรนอยู่ท่าเดียว

แต่ว่าเครื่องผูกชนิดนี้ โลกียวิสัยมีความชื่นชมยินดี แต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคแม้แต่ยังไม่ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงตัดสละออกไปถึงจะมีเยื่อใยห่วงใย พระองค์ก็ทรงเอาไว้ที่หลัง ที่ว่าเอาไว้ที่หลังเพราะอะไร เพราะว่าพระองค์จะต้องไปทำคุณธรรมอันสูงส่งให้เกิดขึ้นเสียก่อน แล้วจึงมาโปรดภรรยาโปรดบุตรให้หลุดพ้น ไม่ให้มาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารอย่างพระองค์ต่อไป

อันนี้เป็นคติหรือเป็นคุณธรรม ที่เราจะต้องนำมาพินิจพิจารณา เพราะเราสวดทุกวัน ระลึกถึงพระองค์ทุกวัน แต่ก็ไประลึกถึงแต่คุณของพระองค์ว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แต่ในแง่ของโลกียวิสัยที่สามัญชนเราติดกันอยู่ไม่ได้มองลงในแง่นี้ เพราะฉะนั้นเราจึงเริ่มสำรวจตรวจตรา ตั้งแต่

ก่อนที่ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ก็ไม่หลงมัวเมา ที่นี้ที่ว่าพระองค์ออกบวช ทำไมจึงต้องมีเมียจึงต้องมีลูกแล้วจึงออกบวช ตามปกติอย่างเราท่านทุกวันนี้พออายุครบ ๒๐ ปี บิดามารดาก็อ้อนวอนให้บวชให้ ถ้าไปมีลูกมีเมียก็ออกบวชลำบาก พระพุทธองค์ที่ว่ามีเมียมีลูกมีทรัพย์สินสมบัติสมบูรณ์บริบูรณ์จึงออกบวช เพราะอะไร เพราะว่าไม่ให้คนในภายหลังหรือพุทธบริษัทที่เกิดมาในภายหลังได้มีข้อตำหนิติเตียนบกพร่องว่า พระพุทธเจ้าเป็นคนยากจนจึงเสด็จออกบวช หรือว่าพระพุทธเจ้าเป็นกะเทยไม่สามารถจะมีเมียมีลูกได้จึงออกบวช อันนี้เป็นการตัดปัญหาให้เป็นความสมบูรณ์ด้วยบุรุษเพศ ถ้ายังไม่มีสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องป้องกัน ก็จะมีคำครหานินทาเกิดขึ้นว่า พระพุทธเจ้าเป็นกะเทย พระพุทธเจ้าเป็นคนจน ไม่มีทรัพย์สมบัติอะไรจึงออกบวช เพื่อแสวงหาทรัพย์สมบัติมาเลี้ยงตัว อันนี้ตัดให้หมด

เพราะฉะนั้น เราระลึกถึงพระพุทธเจ้าในข้อที่ว่า **"พุทโธ"** คำว่าพุทโธ คือ **ผู้ตื่น** ไม่ใช่ตื่นเต้นหรือตื่นตระหนกตกใจ หากแต่เป็นการตื่นจากหลับคือกิเลส แม้ยังไม่ได้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ก็ตื่น ตื่นจากกิเลส เพราะเห็นกิเลสเป็นภัยใหญ่คุกคามสัตวโลกทั้งหลายให้มัวเมาอยู่ในวัฏสงสาร พระองค์ต้องการที่จะขนสัตว์ออกไปจากวัฏสงสาร จึงพยายามพยายามตัดทุกสิ่งทุกอย่างออกไปบวช การบวชจะได้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าง่ายดายก็ไม่ได้ ยังไปทนทุกข์ทรมาน ทนทุกรกิริยา มีประการต่าง ๆ แทบจะเอาตัวไม่รอดอีกเหมือนกัน แต่ก็ไม่ถึงกับเสียชีวิต

อย่างว่าไปอดอาหารลงไป ๆ จนกระทั่งไม่มีอาหาร เอามือลูบตัวไปตามตัว ขนหลุดร่วงลงไป ลุกขึ้นล้มลงพระองค์ก็ทน ทนเพราะต้องการที่จะให้ได้ธรรมะ ทีนี้ถ้าไม่ทำอย่างนั้นก็จะเกิดคำครหานินทาขึ้นว่า พระพุทธเจ้าออกบวชประเดี๋ยวเดียวก็ได้เป็นพระพุทธเจ้า ไม่เห็นทนทุกข์ทรมานอะไร พระองค์ก็ทำให้ดูว่าทนทุกข์ทรมานทำอย่างไร แทบจะเอาชีวิตไม่รอด แต่เมื่อทำถึงที่สุดไม่เห็นทางพระองค์ก็หมุนทางใหม่ปรับเปลี่ยนทางใหม่

เลือกไปเลือกมาจนกระทั่งได้พบว่า เมื่อพิจารณาไปพิจารณามา การไปอดอาหารอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ตัวเสียชีวิตไปเปล่า ก็หมุนเข้ามาทางในมาพิจารณาด้านจิตใจเป็นเรื่องสำคัญ

อันนี้เป็นเรื่องระลึกถึงพระพุทธเจ้า ทีนี้พระพุทธเจ้านั้นเมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว พระองค์ก็ทรงแนะนำพร่ำสอน แต่ว่าคำแนะพร่ำสอนนั้นก็คือว่า ให้ย้อนเข้ามาในตัวดูตัวนั้นแหละ อย่างว่าให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ก็ให้ระลึกถึงที่ข้อบำเพ็ญกิริยาอาการต่าง ๆ ที่พระองค์ได้ทรงกระทำมาทั้งทางที่ฝ่ายทนทุกรกิริยา ทั้งที่บำเพ็ญในทางที่เป็นสัมมาปฏิบัติให้เป็นไปในทางที่ชอบ ทางทุกรกิริยาพระองค์ทรงกระทำแล้วเห็นว่าไม่เป็นผลจึงกลับมาทำทางสัมมาปฏิบัติ ดำเนินตามทางสายกลาง ไม่ตึงนักไม่ให้หย่อนนักจึงสำเร็จผลขึ้นมา ทีนี้พระองค์ทำอย่างนั้นเพื่ออะไร

อีกข้อหนึ่งก็คือ **"เมตตา"** พระองค์รักสงสารเจ้าของเอง เมตตาคือความสงสาร เรามักจะแผ่เมตตาออกไปนอก คือแผ่ให้ผู้นั้นบ้าง แผ่ให้ผู้นี้บ้าง แผ่ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงบ้าง แต่พระพุทธองค์ทรงสอนให้แผ่เข้ามาดูตัวก่อน ตามปกติเราต้องสงสารตัวของเราก่อนจึงจะไปสงสารบุคคลอื่นได้ ถ้าตัวของเราไม่สงสารตัวของเรา เราจะไปแผ่เมตตาสงสารให้ผู้อื่นยังไม่ได้ ที่ว่ามาเอ็นดูสงสารตัวอย่างไร เรามาระลึกตรวจสอบเข้ามาในตัวของเรา ถ้าเรามีเมตตาในตัวของเรา มีความสงสารตัวของเรา เราก็รักตัวของเรา รักตัวของเราทำอย่างไร พระพุทธองค์ก็ทรงทำให้ดูเป็นตัวอย่าง รักตัวของเจ้าของต้องทำคุณธรรมต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น และกำจัดธรรมอันเป็นส่วนไม่ดีให้หมดสิ้นไป มีแนวทางอยู่สองอย่าง คือ บำเพ็ญธรรมะส่วนที่เป็นคุณประโยชน์ให้เกิดยิ่งขึ้นไป ละธรรมอันเป็นส่วนที่ไม่ดีเป็นโทษให้หมดสิ้นไป นี่เรียกว่าเมตตาเจ้าของ ถ้าเราจะไปแผ่เมตตาให้คนอื่นเขาดี แต่ว่าตัวของเรายังไม่ดีเมตตามันก็ออกไปไม่ได้ เพราะว่าตัวเจ้าของยังไม่ดีพอ เมื่อตัวของตัวตรวจสอบทางด้านจิตใจของตนก็เต็มไปด้วยเมตตา มีความเอ็นดู

สงสารสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง แล้วยังมาตรวจตราดูตัวของตัวว่า เรานี้ก็น่าสงสาร ตัวของเราเกิดมาในวัฏสงสารยังไม่ได้พ้นจากความทุกข์ ยังจะมาเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสาร เราควรสงสารตัวของเรา คือทำตัวของเราให้พ้นไปจากทุกข์เสียก่อน เมื่อเราพ้นแล้วจึงช่วยผู้อื่นให้พ้นขึ้นไป อันนั้นเป็นเมตตาเจ้าของ

เราไปเมตตาคนอื่นก่อนไม่ได้ ต้องเมตตาตัวเจ้าของก่อน เพราะจะเอาตัวของเจ้าของเป็นตัวอย่าง เมื่อเราทำตัวของเรา เมตตาตัวของเราพยายามละความชั่ว ถ้าเรารักตัวของเรารักจิตใจของเรา พยายามละความชั่วแม้จะเป็นประมาณนิดหน่อยก็ให้พึงรังเกียจ เพราะว่าความชั่วเป็นของร้อนเป็นของเหม็น อย่างว่าขี้มีประมาณนิดหน่อย มันไปติดอยู่ที่ไหนก็เหม็นไฟมีประมาณนิดหน่อยมันก็สามารถเผาเมืองได้ เพราะฉะนั้น ความชั่วแม้มีประมาณนิดหน่อย พระองค์จึงให้พยายามกำจัดให้ลดน้อยลงไปให้หมดไป ทีนี้เมื่อเรามาเมตตาตัวเรา แผ่เข้ามาในตัวเราดีแล้ว บำเพ็ญเมตตาขึ้นดีแล้วแผ่ไปให้บุคคลอื่น คนอื่นเขาได้รับ เขาก็จะมองเข้ามาดูตัวอย่างคือตัวของเราเอง เห็นเราทำได้มีความสุขความสบายอะไรขึ้นมา เขาก็ทำตาม

ที่ว่าเมตตาตัวเองนี้ เราจะเมตตาสังขารร่างกายของเรา หรือว่าจะเมตตาจิตใจของเรา เราต้องแยกออกไปอีก ถ้าเรามาเมตตาเอ็นดูสงสารสังขารร่างกาย ต้องการแต่จะให้อ้วนพีมีน้ำมีเนื้ออะไรขึ้นมา บำรุงบำเรออาหารอะไรต่าง ๆ ลงไป ส่วนจิตใจไม่ได้เหลียวแล อันนี้ก็ผิดอีกเหมือนกันเพราะฉะนั้นเมตตาเจ้าของก็คือเมตตาจิตใจของเจ้าของด้วย เมื่อเราเมตตาตัวของเราแล้ว ก็ข้อต่อไปคือว่า อสุภะ

"อสุภะ" ก็คือ มาดูสังขารร่างกายของเจ้าของนั่นเอง เพราะฉะนั้นถ้าเราไปเมตตาสังขารร่างกายของเราว่ามันเป็นของไม่ดีไม่งาม เราก็จะลดละไม่ทำ หรือมันเป็นของสกปรกเราก็ไม่ทำ แต่ความจริงท่านให้พิจารณา

สังขารร่างกายของเจ้าของ ให้เห็นเป็นซากศพเป็นหลุมฝังศพ เรียกว่าเป็นอสุภะคือไม่งาม ตามปกติเราทุกวันฝังศพสัตว์ชนิดต่าง ๆ เข้าไปในหลุมคือท้องของเราเป็นประจำตั้งแต่เริ่มรับอาหารมา ถ้านับประมาณเป็นจำนวนเท่าไร ซากศพต่างๆ ที่เราฝังเข้าไว้ในร่างกาย แต่เราแปรเปลี่ยนคำว่าซากศพเป็นอาหาร อาหารนำเข้าไปเสีย ถ้าไปเรียกซากศพเกิดไม่พอใจ แม้คนอื่นจะมาเรียกเราว่าดูซากศพเดินได้เราก็โกรธ แต่ที่จริงก็เป็นซากศพนั่นแหละ ถ้าเรายังไม่พิจารณายังมามัวเมาอยู่แต่ภายนอกก็จะโกรธเข้ามา

ถ้าเราพิจารณาลงไปทุกตารางนิ้วลงไป เราจะเห็นว่าสังขารร่างกายของเรานี้เต็มไปด้วยซากศพนานาปการ ที่เรารับเข้าไปทำให้เนื้อหนังมังสังอ้วนพีขึ้นมา อันนี้ก็เพราะซากศพที่เรารับลงไป หมูเห็ดเป็ดไก่วันหนึ่งตายเป็นจำนวนเท่าไรและตายแล้วไปไหน ก็เอามาฝังลงในหลุมคือปากของเรานี่เอง ฝังเข้าไว้เท่าไร ๆ มันก็ไม่เต็ม น่าจะเต็ม มันก็ไม่เต็ม ดูปากของเราเราล้วงมือลงไปก็ถึงแต่ว่ามันยังไม่ถึงท้อง มันจึงเต็มยาก ฝังเท่าไร ๆ ก็ไม่เต็ม อันนี้เขาเรียกว่าหลุมฝังศพที่ใหญ่ที่สุดในโลก ฝังอยู่ตลอดแปดสิบปีก็ยังไม่เต็มก็มี เก้าสิบปียังไม่เต็มก็มี นี่ให้พิจารณาดูก็จะเห็นว่าที่เรารับอาหารเข้าไปทุกวัน ๆ นั้นคืออะไร คือเราฝังซากศพเข้าไปไว้ในป่าช้า คือหลุมฝังศพคือท้องของเราซึ่งเป็นหลุมสำหรับรองรับศพนานาปการ

เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้พิจารณาอสุภะ คือเห็นเป็นของไม่สวยไม่งามเพื่อจะได้ถอนความยึดมั่นถือมั่น ถอนความหลงผิดเข้าใจผิดคิดว่าสังขารร่างกายนี่เป็นของเราจริงจัง แต่ถ้าเรามาคิดดูแต่เพียงภายนอก มันก็เป็นของเราเพราะมันติดเต็มตัวของเราอยู่ จะไม่ว่าของเรายังไง ถึงเต็มตัวของเราก็ตาม ส่วนหนึ่งก็ให้มีสติคอยกำหนดเป็นประจำอยู่ว่า เราจะบำรุงสังขารร่างกายนี้ขึ้นมาเพื่อจะได้ประพฤติปฏิบัติธรรม ตามอย่างองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้นไป แต่ไม่ให้ลุ่มหลงมัวเมา

ในสังขารร่างกาย ถึงเราจะลุ่มหลงมัวเมาในสังขารร่างกายของเราอย่างไรก็ตาม มันก็แสดงอาการน่าเกลียดให้เราเห็นอยู่เป็นประจำ แต่เราก็กลับเมินเฉยไม่ได้พิจารณาลงไปว่า นี่มันเป็นของสกปรกคืออะไร คือเราอาบน้ำทุกวัน ทุกวันน่ะเพื่ออะไร ก็เพื่อชำระของสกปรกออกไปจากร่างกายอันนี้ล้างตั้งแต่วันเราเกิดขึ้นมา จนกระทั่งปัจจุบันนี้ และยังจะล้างต่อไปจนวันเราตายมันก็ยังไม่หาย มันจะหายได้อย่างไร ในเมื่อเราฝังศพเข้าไปในท้องของเรา เศษของศพมันก็ไหลซึมออกมาเป็นขี้เต็มตัวของเรา ตั้งแต่หัวลงไปถึงเท้ามีที่ไหนไม่มีขี้ลองว่าดูซิ ไล่ลงไป เกาหัวขึ้นมาก็มีขี้เล็บออกมา เกาฝ่าเท้าขึ้นมาก็มีขี้ตีนติดมา ส่วนไหนไม่มีขี้ติดออกมา ขี้ออกมาเต็มตัวก็เพราะว่าเราฝังสรรพสัตว์ต่างๆ เข้าไปเต็มในท้องของเรา แล้วมันก็ถ่ายเทออกมาให้เราเห็นเป็นประจำ

นี่ท่านจึงสอนให้พิจารณาให้เห็นร่างกายของเจ้าของเป็นอสุภะ เป็นของไม่สวยไม่งาม ทีนี้ถ้าอย่างนั้นจะดูอะไรสวย ของงาม ให้ดูจิตใจ ถ้าจิตใจงามอันนั้นเป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ต้องการ จึงพยายามสอนให้ละสิ่งที่จะทำให้จิตใจของเราสกปรก เพื่อจะได้ขัดสีทางด้านจิตใจของตนให้สวยงามขึ้น เมื่อเรามาสนใจพิจารณาสังขารร่างกายของเราให้เห็นเป็นอสุภะ น้อมเข้ามาในทางนั้นแล้ว ยังอีกข้อหนึ่งที่พระองค์ยังย้ำอีกว่า ให้ระลึกถึงความตาย

ความตายที่เราจะประสบทุกคนไม่มีใครหนีพ้น แม้แต่พระพุทธเจ้าเป็นบุรุษที่เลิศในโลก พระองค์ก็หนีไม่พ้นความตาย ต้องตาย ทำไมจึงตายเพราะสังขารร่างกายอันนี้มันเป็นของโลก เป็นส่วนของโลก จะต้องตายฉิบหายไปตามโลก เพราะฉะนั้นพระองค์จึงตรัสสอนให้มาพิจารณาสังขารร่างกาย เรียกว่า “**มรณานุสติ**” ให้ระลึกถึงความตาย เราก็ระลึกถึงเหมือนกันความตาย แต่ว่าระลึกเวลานาน คือว่าระลึกตั้งแต่วันเราเกิดขึ้นมาจนไปถึงวันเราตายจริง เรารู้ระลึกอยู่ว่าเราจะต้องตาย แต่ว่าเมื่อยังไม่ถึงวันตาย

เราก็ลืมหลงไป ต้องให้ระลึกเข้ามาพิจารณาความตายให้ใกล้กว่านั้นเข้ามาอีก ใกล้กว่านั้นเข้ามา พิจารณาที่ไหน พิจารณาดูที่จมูกของเราเอง จมูกพิจารณาอย่างไรจึงจะเห็นความตาย พิจารณาลมเข้า ลมออก ลมหายใจเข้าสูดลมเข้าไปคือเกิดขึ้นมา หายใจออกมาคือตาย

เพราะฉะนั้นเรามาภาวนาอานาปานสติกรรมฐาน กำหนดมาเข้าลมออก “พุทโธ” “พุธ” เข้า “โธ” ออก แต่เราเปลี่ยนไปว่า “เกิด-ตาย” เข้าไป **เกิด** ออกมา **ตาย** แทนบท พุทโธ พิจารณามรณานุสสติ ถ้ามาพิจารณาระยะกระชั้นชิดอย่างว่าลมเข้าไปเกิด ลมออกมาตาย เราก็ตายอยู่ทุกลมหายใจเกิดอยู่ทุกลมหายใจ ไม่เชื่อก็ลองปิดจมูกดูไม่ให้ลมเข้า ไม่ให้ลมออก แล้วพยายามให้ลมเข้าออกทางอื่น แล้วปิดอีกทางไม่ให้มันเข้ามันออกก็ตาย อันนั้นแหละความตายมันไม่ได้อยู่ที่อื่นไกล มันอยู่ที่จมูกของเรานั่นเอง ที่เราหายใจเข้าหายใจออก มันอยู่ใกล้กันกับหลุมฝังศพนั่นแหละ หลุมฝังศพก็คือปากรับอาหารที่เข้าไปเพื่อให้มีความเป็นอยู่ และก็ความตายก็อยู่ที่จมูกนั่นเอง ถ้าลมเข้าไปแล้วไม่ออกก็ตายเท่านั้นเอง หรือออกมาแล้วไม่เข้าไปก็ตาย

เพราะฉะนั้น ความตายจึงอย่าไปหมายเอาว่า เราจะมีอายุเท่านั้นเท่านี้จึงจะตาย อายุได้เท่าไร ได้ห้าสิบ หกสิบ เจ็ดสิบ โอ๊ยยังห่างความตายอันนั้นเข้าใจผิดอย่างถนัด ความตายมันทำให้เราเห็นอยู่ทุกวัน แต่เราไม่ได้มานึกเข้ามาระยะใกล้ ทำไมจึงไม่ระลึกเข้ามาในระยะใกล้ เพราะกลัวต่อความตาย ถ้าไปนึกถึงความตายแล้ว ทำให้ตีนอ่อน มืออ่อน ไม่อยากทำกิจธุระการงานอะไร นอนรอแต่วันตาย อันนั้นไม่ถูกอีกเหมือนกัน พระพุทธองค์ทรงสอนให้ทำความดีแข่งกับความตาย ความดีเราจะทำได้มากเท่าไรแข่งกับความตาย ตายก็ตายมา ดีเราดีขึ้น ถ้าอย่างนั้นก็เรียกว่าเราเกิดมาทัน...มาทันพระพุทธศาสนา คำสอนของพระองค์ที่มีคุณค่าอันล้ำเลิศ เราก็ได้เห็นเราก็มาได้ยิน เราก็ได้ประพฤติปฏิบัติตาม อย่างนี้ก็เรียกว่า เราไม่เสียที แม้จะ

มีอายุอยู่นิดหน่อยก็ตาม อายุของเราธรรมดาก็สั้นอยู่แล้วเพียงหกสิบ เจ็ดสิบ ถึงร้อยปีเป็นอย่างมาก ร้อยปีก็ว่านานไป แต่ว่าเทียบอย่างหนึ่งก็มีเพียงนิดหน่อย อย่างนั้นยังประมาท เรามากำหนดเอาเพียงง่าย ๆ ที่จะกันความประมาท ไม่ให้จิตใจของเราฟุ้งเฟ้อเห่อเหิม

เรามาระลึกเสียว่าความตายของเรามันอยู่แค่จมูก พอหันลมออกไป นี่...นี่ตายแล้ว พอลมเข้ามา เออ...นี่เกิดขึ้นมาแล้ว อยู่แค่นี้แหละความเกิด ความตายเห็นง่ายขึ้นอีก เมื่อเห็นอย่างนั้นแล้วเราจะได้พิจารณาเข้าไปถึงด้านจิตใจ จิตใจของเรามีอะไรเป็นหลักประกันว่า เราได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ได้พบธรรมะคำสอนของพระองค์ ได้มาประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ เราได้อะไรบ้าง เราก็จะได้สำรวจตรวจตราทางด้านจิตใจ

เมื่อเราได้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติลดละทิฐิมานะ ความเข้าใจผิด หลงเข้าใจผิด ความลุ่มหลงมัวเมาอะไรลงไปลดน้อยลงไป แม้จะไม่หายขาดแต่ก็ให้เป็นส่วนทางลบลดลงไว้ให้มาก ให้มากที่สุดเท่าที่เราจะพยายามทำได้ในชั่วระยะชีวิตของเรา นั่นเรียกว่าเราเป็นผู้เกิดมาประสบสมัยทันพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้จะยังไม่ทันเห็นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ตาม เราก็ได้มาพบพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ซึ่งเป็นหลักธรรม อันแสดงความจริงไม่มีสิ่งใดที่จะคัดค้านได้ให้เราได้ประพฤติปฏิบัติตาม เมื่อเราประพฤติปฏิบัติตามเต็มสติกำลัง และความสามารถของเรา เราจะได้ไปแค่ไหน คุณธรรมความดีจะได้เพิ่มพูนขึ้นแค่ไหน นั่นเป็นเรื่องของเรา เรารู้ของเราเอง คนอื่นจะรู้หรือไม่รู้ไม่เป็นปัญหา มันอยู่ที่ตัวของเราเอง เรารู้ของเราเอง เราเห็นของเราเอง อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ

ได้นำเอาพระพุทธภาษิตว่า **"พุทฺธานุสฺสติ เมตฺตา จ อสุภํ มรณสฺสติ อิจฺจิมา จตุรารกฺขา"** คือ อารักขกรรมฐาน ๔ ประการ มาเล่าสู่กันฟังแหวกแนวไปหน่อยหนึ่ง เพื่อเป็นการแสวงหาค้นคว้า ไม่ได้ให้ห่างตัวออกไป

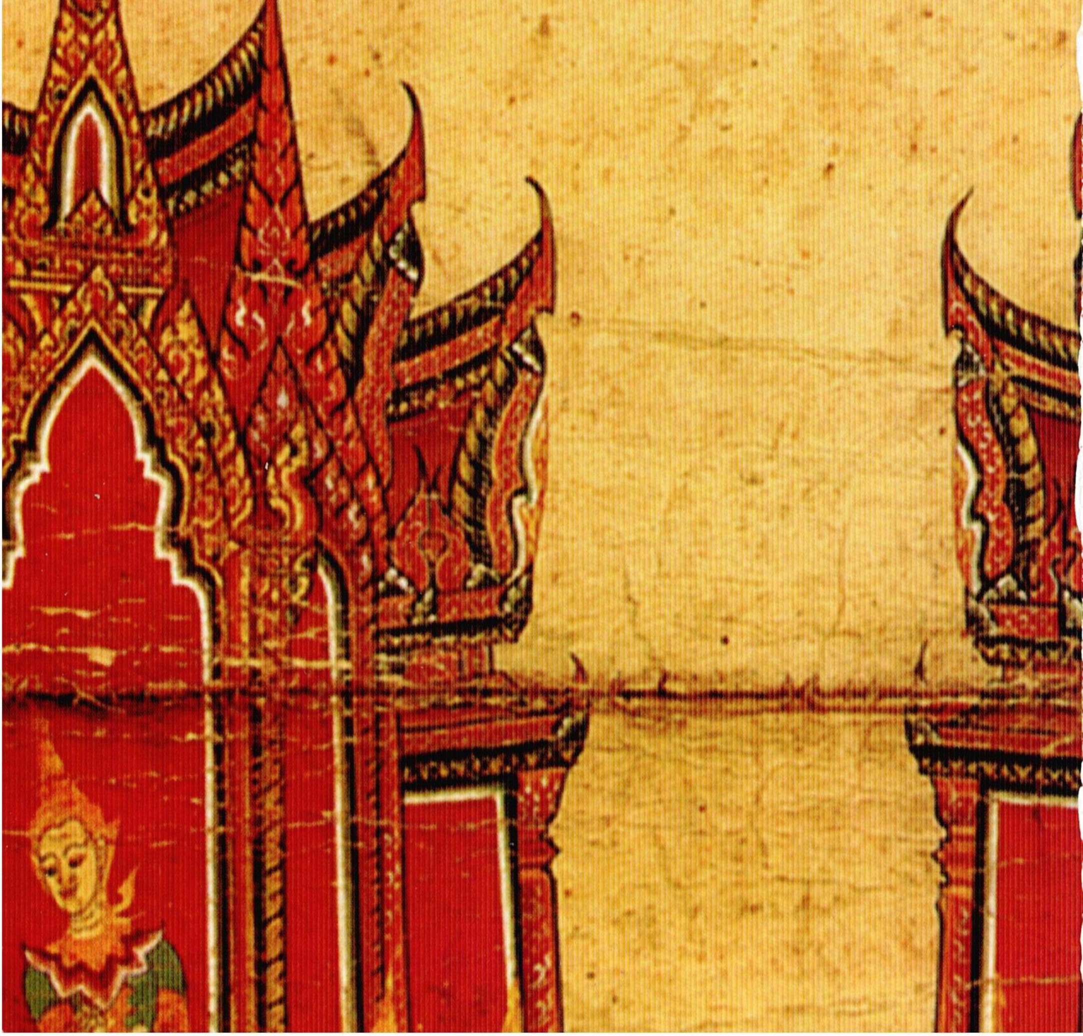
เมื่อเรานำไปพินิจพิจารณาก็จะเป็นทางหนึ่งที่จะเตือนตัวของเราให้ไม่ประมาท ไม่ลุ่มหลงมัวเมา จะได้พยายามตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติคุณงามความดีให้เต็มความสามารถ ความสุขที่เราจะได้อันนั้นเป็นเรื่องของเราเอง

เพราะฉะนั้น ได้แสดงธรรมะบรรยายมาพอควรแก่เวลา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้



พระญาณวิศิษฏ์
(ทอง จันทสิริ)
วัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการ

ในขณะรู้ลมเข้า ต้องรู้ "พุท" เข้าไปด้วย
ขณะรู้ลมออก ต้องรู้ "โธ" ออกมาด้วย
เมื่อเรารู้เข้า รู้ออกอย่างนั้น ตามเข้าตามออกอย่างนั้น
จน สติ ลม และพุทโธ ตั้งมั่น เช่นนี้แล้ว
ถึงแม้จะมีอารมณ์ รูป เสียง อดีต อนาคต จะเกิดขึ้นก็ตาม
เราจะเห็นสักแต่ว่าเกิด สักแต่ว่ามี สักแต่ว่าเป็น



การภาวนา

พระญาณวิศิษฏ์ (ทอง จันทสิริ)
วัดอโศการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ

ต่อไปนี้ ก็จะได้พูดถึงบางสิ่งบางประการ เพื่อผู้ที่มาใหม่ ปฏิบัติใหม่ จะได้ถือเอาหลักของการปฏิบัติโดยเฉพาะจิตใจเกี่ยวกับเรื่องภาวนา

หลักของการภาวนาในทางจิตใจนั้น พระพุทธเจ้าแสดงไว้ มีถึง ๔๐ ข้อ เป็นอุบายสงบใจ แต่ว่าผู้ศึกษาและปฏิบัติทั้งหลายนั้น ได้โปรดทราบว่า การเจริญนั้นไม่ได้เจริญทั้ง ๔๐ ข้อ เราเจริญกันจริง ๆ นั้น เพียงข้อเดียว ก็เป็นอุบายที่จะสงบใจของเราได้ ...ในสำนักหรือวัดของเราก็ถือหลักการปฏิบัติประจำคือ "อานาปานสติ" แปลว่า ลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ ลมนั้นก็คือกาย เพราะฉะนั้น เราเจริญอานาปานสติ ก็เท่ากับเราเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง เรียกว่า กาย เวทนา จิต ธรรม

เราผู้ปฏิบัติทั้งหลาย อย่ามัวไปสงสัย ปลิโพธกังวลอยู่ว่าเราจะเจริญกัมมัฏฐานบทไหนมันจึงจะสงบดี สงบง่าย รู้เห็นได้ง่าย ไม่ต้องไปคำนึง ความรู้ความเห็นนั้นมันอยู่กับความจริง การทำจริงของเรา ไม่ว่าจะเจริญบทไหน ถ้ามันไม่มีความจริงแล้วน่ะ มันไม่เป็นไปทั้งนั้น ยากทั้งนั้น จงปลงวางความกังวลทั้งหมด มุ่งหน้าตั้งใจภาวนา ไม่ว่าจะมารวมกันในที่นี้หรือในกุฏิของเราก็ตาม ทุกครั้งของการภาวนาให้เจริญอานาปานสติ คือ ระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก

เพราะฉะนั้น เรานั่งลงไปท่าไหน ยืดตัวมากน้อยแค่ไหนหายใจสะดวก ก็ให้นั่งอย่างนั้น และก็ให้พยายามแก้ให้มันถูกหลักคือให้กายมันตรง เมื่อเรามาปรับตัวกับการนั่งของเราถูกต้องแล้ว หลับตา หุบปาก มือขวาทับมือซ้าย นี่เป็นอาการภายนอกในขณะที่นั่ง แต่ความจริงการฝึกจิตนั่นน่ะ มันไม่เฉพาะนั่งเท่านั้น มันฝึกได้ทุกอิริยาบถ เดินก็ฝึกได้ เดินฝึกโดยตรงก็คือ "เดินจงกรม" เรียกว่าเดินจงกรมเวียนขวา

การเดินจงกรม มือเราก็วางลงไปเบื้องหน้า กุมกัน มือขวากุมมือซ้าย แล้วภาวนาอะไร ก็ภาวนาลมอานาปาฯ นั่นแหละ หายใจเข้า-รู้ หายใจออกรู้ นั่นแหละ ไม่ใช่ภาวนาอันอื่น นอนก็เหมือนกัน จะสีหไสยาสน์ข้างขวาก็ดี ข้างซ้ายก็ดี นอนหงายก็ดี ก็ภาวนาไปเรื่อย ๆ จนกว่ามันจะหลับ ยืนก็ภาวนาอารมณ์เดียวกัน นี่คืออิริยาบถ ไม่มีอิริยาบถไหนที่จะภาวนาไม่ได้ เมื่อเรารู้จักอิริยาบถที่เราพึงจะภาวนาแล้ว ขณะที่เราภาวนา เรานั่งนั่นน่ะ อย่าได้ฝืนบังคับกาย ให้ส่งกระแสจิต คือตัวรู้ สำรวจดูตั้งแต่หัวถึงก้น ปลายมือปลายเท้า คิดปลงวางใจของเราให้กายเป็นอิสระ อย่าได้ไปเกี่ยวข้องติดอยู่ เรียกว่าปลงใจ วางใจออกจากกาย แล้วก็ยกตัวรู้อันนั้นขึ้นมาสู่ลมหายใจเข้า สูดลมหายใจเข้าไปยาว ๆ ค่อนข้างจะแรงแล้วก็ตามความรู้ ความรู้ลมนั้นแล้วก็ตามลงไป นึกถึง "พุท" เข้าไปด้วย

คำว่ารู้ตามลมลงไปนั้น หมายถึงว่าเราหายใจเข้าไปนั่นน่ะ ลึกลงไปถึงไหนถึงท้องน้อย ความรู้ของเราก็ตามลึกลงไปถึงนั่น "พุท" ลงไปถึงนั่น เมื่อหายใจออกก็ทำความรู้ตามลมออกมาพร้อมทั้ง "โธ" ออกไป "พุท" เข้ามา "โธ" ออกไป สัก ๗ ครั้ง

ที่ท่านให้กำหนดทำความรู้ยาว ๆ แรง ๆ นั่น ๗ ครั้ง เพื่ออะไร หายใจแรงและยาวเพียง ๗ ครั้ง พอที่จะเตือนให้เราระลึกรู้ได้ว่าลมหายใจเข้าเป็นอย่างนี้ หายใจออกเป็นอย่างนี้ เมื่อเรากำหนดรู้ได้ ทำความรู้ได้ ๗ ครั้งนี้แล้ว

ให้เราหายใจตามปกติ คำว่าตามปกติ หมายความว่าเราหายใจสบาย ๆ ตามปกติธรรมดาของธาตุขันธ์ เพราะหายใจยาว ๆ ทั้งเข้าและออก ๗ ครั้ง นี่มันฝืนปกติ ถ้าเราฝืนปกติ เราจะหายใจอยู่นานไม่ได้ มันจะเหนื่อย

เพราะฉะนั้น ให้ทำความรู้เพียง ๗ ครั้ง เพื่อความรู้ลมเข้า-ออก เป็นอย่างนี้ มีอาการเป็นอย่างนี้ เมื่อเรารู้แล้วก็ให้หายใจปกติ นั่งสบาย ๆ ไม่ต้องไปบังคับกายบังคับจิต ไม่ต้องไปกดดัน ปล่อยให้เป็นอิสระทั้งทางกายทั้งจิตผู้ทำงาน ถ้าเราไปบังคับเพราะอยากจะให้สงบ เพราะอยากจะให้มันอยู่กับลมอันนั้น จิตนั้นไม่มีใครบังคับได้ พระพุทธเจ้าทดลองมาแล้ว พระพุทธเจ้าสำเร็จพระสัมมาสัมโพธิญาณ เพราะไม่ได้บังคับจิต พระองค์บังคับมาแล้ว ๖ ปี มันไม่สำเร็จ จึงปล่อยวางการบังคับจิต ทำภาระในทางจิตเท่านั้น จึงสำเร็จ พวกเราก็เหมือนกัน กายก็ให้สบาย จิตผู้ให้ทำงานก็ให้ปลอดโปร่งสบายไม่อึดอัด ไม่ขัดข้อง เมื่อเราหายใจเข้าไปสบาย ๆ ออกก็สบาย ๆ ภาระของเรา สติระลึกรู้ ลมเข้าคู่กับ "พุท" ออกคู่กับ "โธ" เพียงเท่านี้

หลักง่าย ๆ คือ ลมหายใจเข้า-รู้ ออก-รู้ "พุทโธ" และสติ

สติระลึก รู้พุทโธ ลมหายใจ ทั้งสามประการนี้ จะต้องตั้งอยู่พร้อมกัน ในขณะรู้ลมเข้า ต้องรู้ "พุท" เข้าไปด้วย ขณะรู้ลมออก ต้องรู้ "โธ" ออกมาด้วย

หายใจเข้า รู้ลมแต่ลืม "พุท" ก็ไม่เอา ผิด ผิดหลักแห่งความสงบ

หายใจออก นึกถึง "โธ" ได้ แต่ลืมลม ก็ผิดอีก

เพราะฉะนั้น เข้าและออกให้สมบูรณ์ เมื่อสมบูรณ์แล้ว นั่นแหละ ถือว่าเรารู้หลักของการภาวนา จิตของเรานั้นถูกต้อง เมื่อถูกต้องแล้วให้เราประคองลม ประคองจิตของเราอยู่กับลม และพุทโธ ไปโดยลำดับ ไม่ต้องคำนึงและอยากอะไรทั้งสิ้น ความอยาก พวกเราก็เคยมีมากมายก่ายกอง

ไม่เคยสำเร็จอะไร แม้อยากจะไปนิพพานมันก็ไม่สำเร็จ อยากจะพ้นทุกข์ก็ไม่สำเร็จ แม้ผู้สำเร็จเพราะฆ่าความอยากเสียได้ อย่างนี้ต่างหาก ผู้จะฆ่าความอยากได้เพราะมาทำอย่างนี้ อยู่อย่างนี้ในปัจจุบันนี้เท่านั้น

เมื่อจิตของเราอยู่อย่างนี้แล้ว แม้มันจะเผลอจะหลงจะลืม เราก็จะตั้งขึ้นมาใหม่ ระลึกขึ้นมาใหม่ ทำความรู้ขึ้นมาใหม่ อยู่อย่างนั้นน่ะ จนกว่ามันจะไม่เผลอ เมื่อเรารู้เข้า รู้ออกอย่างนั้น ตามเข้าตามออกอย่างนั้น จน **สติ ลม** และ **พุทโธ** ตั้งมั่น เช่นนี้แล้ว ถึงแม้จะมีอารมณ์ รูป เสียง อดีต อนาคต จะเกิดขึ้นก็ตาม เราจะเห็นสักแต่ว่าเกิด สักแต่ว่ามี สักแต่ว่าเป็น สังเกตให้ดี คำว่าสักแต่ว่านั้น เขาเกิดอยู่เป็นอยู่ แต่ผู้รู้ของเรานั้นคงรู้ลมชัด รู้พุทโธชัด ไม่หลง ไม่ลืม ไม่เผลอ คือว่าจิตของเราอยู่ในหลักของการปฏิบัติ องค์แห่งความที่จะทำให้เราเป็นสมาธิแล้ว

ถ้าเมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว สิ่งที่เราจะพึงกระทำต่อไป คือหยุดตามลมเข้า ไม่ต้องตาม หยุดตามลมออก ไม่ต้องตาม ตั้งความรู้ลมเข้า-ออก ที่ปลายจมูก ตั้งอยู่ที่เดียวเหมือนคนอยู่ยาม จำอยู่ในป้อม ทำความรู้เพียงแต่คนเข้าไปจะเป็นหญิงเป็นชาย เป็นคนในวงงานหรือคนนอก คนในจะออก ก็ทำความรู้ว่าเป็นคนหญิงคนชาย เป็นใครเท่านั้น ไม่ต้องตามไปตามมา

เมื่อเรารู้อยู่กับที่ จิตของเรานี้ก็จะดีขึ้น ภาระของจิตมันน้อยลงเพราะไม่ต้องตามเข้าตามออก จิตของเราก็จะดีขึ้น ความสงบละเอียดอ่อนก็จะเกิดขึ้นมาอีกหน่อยหนึ่ง แต่เมื่อเราตั้งไว้อย่างนั้นแล้ว จงสังเกตลมสัมผัสริมฝีปาก จมูก มีหรือไม่ ถ้ามี ให้ทำความรู้พร้อมไปด้วย ตั้งไว้ตรงนั้น ถ้ามันเผลอ ตั้งขึ้นมาใหม่ ต้องพยายามจนกว่ามันจะไม่มีความเผลอ ถ้าเมื่อมันไม่เผลอนานเข้า ๆ รูป เสียง กลิ่น รส อดีต อนาคต นั้นจะดับไปเอง สัญญาจะดับไป หมดไป ไม่มี เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ให้เรากำหนดทำความหมาย ทำความเข้าใจในลม ทดสอบเลือกเฟ้นลมหายใจเข้ายาว ออกยาว เป็นอย่างไร

สัก ๓ ครั้ง เข้าสั้น ออกสั้น สัก ๓ ครั้ง เข้าสั้น ออกยาว สัก ๓ ครั้ง เข้ายาว ออกสั้น สัก ๓ ครั้ง เป็นอย่างไร ในลักษณะของการหายใจทั้ง ๔ อย่างนี้น่ะ อย่างไหนดีที่สุด ปลอดโปร่งที่สุด สบายที่สุด แนบเนียนที่สุด ให้เรากำหนดหมายเอาลมอย่างนั้น ดำเนินการภาวนาของเราต่อไป ลมนอกนั้น อย่าได้ข้องใจติดใจ ปล่อยวางให้หมดสิ้น และสติประคองลมต่อไประยะหนึ่งแล้วก็วาง "พุทโธ" เสีย ไม่ต้องนึก เหลือแต่รู้ลมกับจิต คือ สติระลึกรู้ลมเข้า-ระลึกรู้ลมออก และก็ตั้งอยู่ในฐานอันนั้น

นี่คือหลัก ให้จำไว้ทุกครั้งของการภาวนา ไม่ว่านั่ง ยืน เดิน นอน ให้พยายามทำจิตของเราให้เป็นไปในลักษณะปฏิปทาอันนี้ อย่างนี้ ให้พยายามทำ พยายามฝึก พยายามอบรม นี้คือแนวทางเบื้องต้น

ขอชี้แนะให้พวกเราท่านทั้งหลาย ได้พากันกำหนดจดจำแล้วก็พยายามกระทำ บำเพ็ญให้มันเป็นไป สิ่งทั้งหลายจะสำเร็จด้วยความเพียรเท่านั้น



คัมภีร์เมธาธรรม

คัมภีร์เมธาธรรม